Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тияпинская средняя школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО учителей естественнонаучного цикла_____	Заместитель директора по УВР	Директор МКОУ Тияпинская СШ
Протокол № 1	Коротина Т.В. Коротина	В.Ф.Антонова
от «29» августа 2018 г.	«29» августа 2018 г.	Приказ № 40-ос
		«29» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**
Класс: **1**
Уровень образования: **начальное общее образование**
Учитель: **Коротин Виктор Владимирович**
Срок реализации программы: **2018 -2019 учебный год**
Количество часов по учебному плану:
В год – 99,
в неделю - 3
Планирование составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной Программы начального общего образования МКОУ Тияпинская СШ.

Учебник: Физическая культура. В.И.Лях. М., «Просвещение», 2014 г.

Рабочую программу составил: Коротин Виктор Владимирович

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

II.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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

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

Легкая атлетика. Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка. Обучающиеся научаться бегать по пересеченной местности, понимать, что такое бег на выносливость. Соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Чередовать ходьбу и бег *(бег - 50 м, ходьба -100 м).*

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

III.Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Решаемые проблемы	Оборудование	Система контроля	Д\З	Дата проведения	
			Личностные	Метапредметные	Предметные					План	факт
Легкоатлетические упражнения (15 часов)											
1	Обучение ходьбе и бегу. Игра «Два мороза». Инструктаж по ТБ	Вводный.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового материала; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* 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 занятий по физкультуре	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру.	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	Свисток, секундомер.	Текущий	Повторить игру		

2	Совершенствование навыка ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров».	Комплекс-ный. .	Формирование стартовой мотивации к изучению нового материала; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения подвижной.	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Свисток, секундомер	Текущий	Повторить игру		
3 4	Совершенствование навыков ходьбы и бега. игра «Вызов номеров	Комплекс-ный. .	Формирование стартовой мотивации к изучению нового материала; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*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	Контролировать дыхание во время бега и выполнения физических упражнений .	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Свисток, секундомер	Зачет	Повторить игру		

5	Контроль навыков ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров»	Комплекс-ный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости.	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения подвижной игры .	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Свисток, секундомер.	Текущий	Повторить игру		
6	**Режим дня. Утренняя гимнастика. Комплекс утренней гимнастики**	Теоретический урок	Составление и соблюдение режима дня.	Познавательные: использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности. Регулятивные: умение работать по алгоритму. Коммуникативные: умение обосновывать свою точку зрения.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Просмотр презентации «Режим дня»	Компьютер, альбом, цветные карандаши		Повторить комплекс УГ		

7	Обучение прыжкам. Игра «Зайцы в огороде».	Изучение нового материала.	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	*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 рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижной игры	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Свисток, секундомер	Текущий	Повторить игру		
8	Совершенствование движений в прыжке. Игра « Зайцы в огороде»	Комплексный. Урок-игра.	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	*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 рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижной игры.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Свисток, секундомер.	Текущий	Повторить игру		

9	Обучение метанию мяча из положения стоя грудью по направлению метания, игра.	Комплексный.	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.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации и движений.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток, секундомер, малый мяч.	Текущий	Повторить игру		
10	Совершенствование метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению .метания. Игра «Попади в мяч»	Комплексный					Свисток, секундомер, малый мяч.	Текущий	Повторить игру		
11	Метание малого мяча на результат. Игра «Кто дальше бросит».	Комплексный. .				Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток, секундомер малый мяч.	Текущий	Повторить игру		
12	Обучение равномерному бегу. Игра «Пятнашки».	Комплексный. .	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о	Знать, как проводятся в движении, уметь чередовать ходьбу с бегом	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Свисток.	Текущий	Повторить игру		
13	Совершенствование равномерного бега. Игра «Пятнашки».	Комплексный.					Свисток.	Текущий	Повторить игру		

14 15	Совершенствование равномерного бега. Игра «Горелки» Равномерный бег на результат. Игра «Горелки».	Комплексный	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной	проведении тестирования равномерного бега 3 мин.		Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Свисток, малый мяч	Текущий	Повторить игру		
	Подвижные игры на основе баскетбола										
16	<u>Инструктаж по ТБ.</u> **Разнообразие подвижных игр.**	Теоретический урок	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.	Познавательные: моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Регулятивные: освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: умение объяснять свой выбор и игры.	Научатся узнавать и определять название подвижных игр.	Просмотр презентации «Я люблю играть»	Компьютер		Повторить игру		
17	Инструктаж по ТБ. Обучение подвижным играм. Игры «К своим флажкам».	Изучение нового материала.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	Знать, правила подвижных игр.	Инструктаж по ТБ (подвижные игры). ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток.	Текущий	Повторить игру		
18	Совершенствование подвижных	Комплексны				Инструктаж по ТБ (подвижные	Свисток.	Текущий	Повторить		

	игр. Игра «два Мороза»	й.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.	формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь играть в подвижную игру		игры). ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			игру		
19	Совершенствование подвижных игр. Игра ««Класс, смирно».	Комплексный.	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	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 рассказать правила проведения подвижной игры.	Знать, правила подвижных игр.	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток	Текущий	Повторить игру		
20 21	Совершенствование подвижных игр. Игра «К своим флажкам».	Комплексный.					Свисток.	Текущий	Повторить игру		
22 23	Совершенствование подвижных игр. Игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;	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	Знать, правила подвижных игр.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток.	Текущий	Повторить игру		
24 25	Совершенствование подвижных игр. Игра «Волк	Комплексный.				ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля».	Свисток, мяч.	Текущий	Повторить игру		

	во рву», «Посадка картофеля».		развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты .	по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры.		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
26 27	Совершенствование подвижных игр. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения подвижной игры.	Знать, правила подвижных игр.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свис ток.	Текущий	Повторить игру		
Гимнастика (21 час)											
28	<u>Инструктаж по ТБ.</u> **Осанка. Гимнастика. Гимнастическое упражнение.**	Теоретический урок	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	**Познавательные:** ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. **Регулятивные:** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение; оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.	Компьютер		Повторить комплекс ОРУ		
29	Обучение	Компл		*Коммуникативные:*	Знать,	Основная стойка.	Свис	Текущ	Повто		

	основным стойкам. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	ексный.	ответственности	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, играть в подвижную игру	строевые команды, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и правила игры	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	ток, мат.	ий	рить игру		
30	Совершенствование основных стоек. Игра «Пройти бесшумно».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	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 и играть в подвижную игру	Знать, строевые упражнения; как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, перекаты , правила подвижной игры.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Свисток, мат.	Текущий	Повторить игру		

31	Закрепление основных стоек. Игра «Совушка».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освое-ние социальной роли; развитие доброжелательност и и эмоционально-нравственной отзывчивости.	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 сохра-нение правильной осанки.	Знать, строевые упражнения ; как проводится разминка, на-правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения перекатов , правила подвижной игры.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Свисто к, мат	Текущ ий	Повто рить игру		
32	Обучение перекатам в группировке. Игра «Космонавты».	Комплексный. .	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача-ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохра-нение правильной осанки и играть в подвижную игру	Знать, строевые упражнения ; как проводится разминка, на-правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения перекатов , правила подвижной игры.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Свис ток, мат.	Текущ ий	Повто рить игру		
33	Совершенствова ние перекатов в группировке. Игра «Космонавты».	Комплексный.					Свис ток, мат	Текущ ий	Повто рить игру		
34	Обучение перестроению по звеньям. Игра.	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной	Знать, строевые упражнения , что такое размыкание	Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Свис ток	Текущ ий	Повто рить игру		

35	Совершенствование перестроения по звеньям. Игра.		личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости развитие самостоятельности.	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 самокоррекции. Познавательные: уметь перестраиваться по звеньям, размыкаться и правила игры.	и перестроение по звеньям.	местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.					
36	Обучение размыканию на вытянутые в стороны руки. Игра «Не ошибись!»	Комплексный.	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	*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 размыкаться, осуществлять повороты направо, налево.	Знать, строевые упражнения, как размыкаться на вытянутые руки, повороты на право / налево.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Свисток	Текущий	Повторить игру		
37	Обучение. поворотам направо, налево. Игра «Не ошибись!».	Комплексный.				Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!» Развитие	Свисток, скамейка.	Текущий	Повторить игру		
38	Закрепление поворотов направо, налево. Игра « Не										

	ошибись!»					координационных способностей					
39	**Мой организм: сердце, сосуды, легкие. Гимнастика для глаз.**	Теоретический урок	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	Познавательные: осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс гимнастики для глаз.	Просмотр презентации «Мой организм»	Компьютер		Повторить комплекс гимнастики		
40	Обучение лазанию по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка»	Комплексный.		*Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь лазить по гимнастической скамейке, перелазить через коня.	Знать, упражнения в движении, лазать по гимнастической скамейке, перелазить через коня.	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие	Свисток, гимнастическая скамейка, конь.	Текущий	Повторить игру		
41	Совершенствование лазания по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Комплексный.					Свисток, гимнастическая скамейка, конь.	Текущий	Повторить игру		
42	Обучение перелезанию через коня. Игра «Фигуры».	Комплексный.				Лазаниет по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра	Свисток, гимнастическая скамейк	Текущий	Повторить игру		

43	Совершенствование перелезания через коня. Игра «Фигуры».					«Фигуры». Развитие силовых способностей	а, конь.				
44	Закрепление перелезания через коня. Игра «Три движения»	Комплексный.	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.	*Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь лазить по гимнастической скамейке, перелазить через коня.	Знать, упражнения в движении, лазать по гимнастической скамейке, перелазить через коня.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	Свисток, гимнастическая скамейка, конь. .	Текущий	Повторить игру		

45 46 47 48	Инструктаж по ТБ. Обучение подвижным играм. Игра «Прыгающие воробушки». Совершенствование навыков подвижных игр «Лисы и куры».	Комплексный. Комплексный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	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 рассказать правила проведения подвижной игры.	Знать, правила подвижных игр.	Инструктаж по ТБ (подвижные игры). ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток Свисток	Текущий Текущий	Повторить игру Повторить игру		
Лыжная подготовка (18 часов)											
49	<u>Инструктаж по ТБ.</u> **Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков.**	Теоретический урок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Познавательные: анализ и передача информации устным способом. Регулятивные: выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Просмотр презентации «Из истории лыж, коньков»	Компьютер, учебник		Подготовить лыжи		
50	Обучение скользящему шагу.	Изучение новог	Развитие мотивов учебной деятельности и	*Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с	Знать правила проведения	Перенос массы тела в повороте скользящим	Свисток	Текущий	Повторить упраж		

	Упражнения « маятник», « качели»	о матер иала	формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	помощью вопросов: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. *Регулятивные:* проектировать тра-ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. *Познавательные:* уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом.	занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага.	шагом. Спуск в стойке устойчивости и подъеме «лесенкой» .упражнения «маятник», «качели»			нение		
51	Совершенствование скользящего шага. Упражнение «шаг»	Комплексный				Перенос массы тела в повороте скользящим шагом. Спуск в стойке устойчивости и подъеме «лесенкой». Упражнение «шаг»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
52	Обучение одноопорному скольжению. Упражнение «шаг»	Комплексный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. *Познавательные:* уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага. Знать правила закаливания зимой.	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте скользящим шагом. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперед правой и левой ноги. Упражнение «шаг»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
53	Совершенствование скользящего шага. упражнения « маятник», « качели»	Комплексный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и	*Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. *Регулятивные:* проектировать тра-ектории развития через	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага.	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Упражнения « маятник», « качели»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		

54	Совершенствование одноопорного скольжения.	Комплексный	здоровый образ жизни	включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. *Познавательные:* уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом.		Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска.	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
55	Закрепление навыков скользящего шага. Упражнения «маятник», « качели»	Комплексный				Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Уровень образовательных навыков скользящего шага, упражнения « маятник», «Качели»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
56	Обучение попеременным двухшажным ходам. Упражнение « шаг»	Комплексный	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.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. *Познавательные:* уметь передвигаться на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременного двухшажного хода	Попеременный двухшажный ход. Подъем « лесенка» наискось, опираясь на лыжные палки. Упр. « шаг»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Упражнение «руки	Комплексный				Попеременный двухшажный ход. Посадка лыжника. Спуск в стойке устойчивости. Упражнение «руки»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
58	Совершенствование изученных элементов лыжных спусков. Игра	Комплексный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику	Задержка маховой ноги. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперед. Игра «удержи	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		

	«удержи равновесие»		развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	*Регулятивные:* формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. *Познавательные:* уметь передвигаться на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем	выполнения попеременно двухшажного хода	равновесие»					
59	Совершенствование попеременного двухшажного хода	Комплексный	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.	*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 передвигаться на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем «лесенка»	Узнать возможности своего организма	Изменение скорости передвижения скользящим шагом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
60	Закрепление подъема «лесенка» Игра « удержи равновесие»	Комплексный				Движение рук в двухшажном шаге. Подпрыгивания в стойке устойчивости во время спуска. Игра «удержи равновесие»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
61	Совершенствование поворота переступанием с продвижением вперед. Игра	Комплексный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь выполнять скользящий шаг и попеременно двухшажный ход,	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага и попеременно двухшажного хода, технику выполнения поворота переступани	Поворот с переступанием с продвижением вперед. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска.	Свисок	Текущий	Повторить упражнение		
62	Закрепление поворота переступанием с продвижением вперед игра.	Комплексный				Поворот с переступанием с продвижением вперед. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска.	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		

			отзывчивости	поворот переступанием в движении.	ем в движении						
63	Совершенствование техники выполнения спуска.	Комплексный	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.	*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 передвигаться на лыжах , выполнять спуск.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, выполнять спуск.	Техника выполнения спуска. Движение руки и бедра попеременном двухшажном шаге	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
64 65	Закрепление техники выполнения спуска в стойке устойчивости	Комплексный				Техника выполнения спуска. Движение руки и бедра попеременном двухшажном шаге	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
66	Совершенствование изменения элементов лыжных ходов. Упражнение «шаг»	Комплексный	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками .	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. *Познавательные:* уметь передвигаться на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем .	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременного двухшажного хода	Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Спуск в стойке устойчивости. Упр. «шаг»	Свисток	Текущий	Повторить упражнение		
67	<u>Инструктаж по ТБ.</u> **Командные спортивные игры.**	Теоретический урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные:	Научатся узнавать и определять название командных спортивных игр.	Просмотр видеоклипов. Альбом, цветные карандаши	Компьютер, учебник		Повторить игру		

			навыков сотрудничества со сверстниками	координировать и принимать различные позиции во взаимодей-ствии.							
Подвижные игры (18 часов)											
68	Обучение играм на свежем. воздухе. Игра « К своим флажкам».	Комплексный.	Развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, выбирать по-движные игры и участвовать в них	Знать правила подвижных игр на свежем воздухе.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свис ток.	Текущ ий			
69	Игры на свежем воздухе. Игра «Пятнашки».	Комплексный.					Свис ток.	Текущ ий			
70	Игры на свежем воздухе Игра: «Прыгающие воробушки».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Знать правила подвижных игр на свежем воздухе.	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Свис ток.	Текущ ий	Повто рить игру		

				Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них							
71	Игры на свежем воздухе. Игра «Вызов номеров».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.*Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них	Знать правила подвижных игр на свежем воздухе.	ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафета с гимн, палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Свисток.	Текущий	Повторить игру		
72	Обучение броскам мяча снизу. Игра «Бросай - поймал».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, бросать мяч в кольцо двумя руками и ловить мяч разными	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймал». Развитие координационных способностей.	Свисток, мяч, эстафетные палочки.	Текущий	Повторить игру		
73	Совершенствование бросков мяча снизу. Игра «Бросай - поймал».	Комплексный.					Свисток, мяч, эстафетные палочки	Текущий	Повторить игру		

				способами, играть в подвижную игру «Передача мяча в колоннах».							
74	Закрепление броска мяча снизу. Игра «Выстрел в небо».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры .	Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Свисток, мяч, эстафетные палочки	Текущий	Повторить игру		
75	Обучение ловле и передаче мяча снизу. Игра «Выстрел в небо».	Комплексный.						Свисток, мяч, эстафетные палочки	Текущий	Повторить игру		
76 77	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу. Игра «Перестрелка». Закрепление ловли и передачи мяча снизу. Игра «Перестрелка».	Комплексный.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности;	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведения мяча с изменением направления. Бросок двумя руками. ОРУ. Игра «перестрелка».	Свисток, мяч.	Текущий	Повторить игру		

				уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них							
78 79	Обучение ловле и передаче мяча Игра «Кто выше бросит». Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра «Кто выше бросит».	Комплексный. Комплексный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру	Ловля и передача мяча. Подачи мяча. Игра «Кто выше бросит». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча. Подачи мяча. Игра «Кто выше бросит». Развитие координационных способностей.	Свисток, мяч.	Текущий	Повторить игру		
80	Закрепление ловли и передачи мяча. Игра «Кто выше и дальше бросит».	Комплексный.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры . Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение	Ловля и передача мяча. Подачи мяча. Игра «Кто выше бросит». Развитие координационных способностей.	Свисток, мяч	Текущий	Повторить игру		

				итоговый и пошаговый контроль. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом. игру	мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по-движную						
81	Обучение подачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Комплексный.	Развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры . Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняют-ся ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по-движную игру	Ловля и передача мяча. Подачи мяча. Игра «Мяч водящему». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Свисток, мяч	Текущий	Повторить игру		
82 83	Обучение подачи мяча. Игра «Мяч водящему». Совершенствование передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Комплексный.	Развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры . Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняют-ся ведение мяча в движении, его ловля и	Ловля и передача мяча. Подачи мяча. Игра «Мяч водящему». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Свисток, мяч	Текущий	Повторить игру		
84	Закрепление подачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Комплексный.					Свисток, мяч	Текущий	Повторить игру		

				Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом.	броски, как играть в по-движную игру						
Легкоатлетические упражнения 15 часов											
85 86	Совершенствование разновидностей ходьбы. Игра «Пятнашки». Инструктаж по ТБ.	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача-ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении и беговые уп-ражнения, играть в подвижную игру	Знать, какие бывают разновиднос ти ходьбы, как проводится тестировани е челночный бег. Уметь играть в подвижную игр.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Свис ток	Текущ ий	Повто рить игру		

87 88	Закрепление разновидностей ходьбы. Игра «Пятнашки»	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру	Знать, какие бывают разновидности ходьбы. Уметь играть в подвижную игр.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Свисток	Текущий	Повторить игру		
89 90	Обучение прыжку в длину. Игра «К своим флажкам». Совершенствование прыжка в длину. Игра «К своим флажкам».	Комплексный. Комплексный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	*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, прыжков в высоту, играть в по-	Знать технику прыжков с поворотом на 180, прыжков с места, как играть в подвижную игру «К своим флажкам»	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Свисток	Текущий	Повторить игру		

				движную игру «К своим флажкам»							
91 92	Закрепление прыжка в длину. Игра «К своим флажкам».	Комплексный.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	*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, прыжков в высоту, играть в подвижную игру «К своим флажкам»	Знать технику прыжков , как играть в подвижную игру «К своим флажкам»	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Свисток	Текущий	Повторить игру		
93 94	Совершенствование метание Малого мяча. Эстафеты.	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. *Познавательные:* уметь	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча; понимать правила подвижной игры .	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств.	Свисток, малый мяч	Текущий	Повторить игру		
95	Закрепление метания малого мяча. Эстафеты.	Комплексный.					Свисток Совершенствование ток, малый мяч	Текущий	Повторить игру		

				выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру							
96 97	Совершенствование равномерного бега. Игра «Пустое место». Закрепление равномерного бега. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплексный.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, бегать равномерно до 3мин, играть в подвижную игру	Знать, какие бывают беговые упражнения, правила равномерного бега. Уметь играть в подвижную игру	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место», «Прыгающие воробушки».	Свисток	Текущий	Повторить игру		
98 99	КДП	Контрольный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	*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	Знать, как сдается тестирование. Уметь играть в подвижную игру	ОРУ. СБУ. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя на полу. Подвижные игры.	Свисток	Итоговый	Повторить игру		

			основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	осуществлять итоговый контроль. *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование, играть в подвижную игру .							