**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3**

Утверждаю

Директор МБОУ ТСОШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Мирнов

Приказ от 29.08.2019 г. № 95

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

1 класс

уровень начального общего образования

Количество часов в неделю **3**, за год **98** часов

Учитель Бударин Сергей Александрович

Программа разработана на основе ФГОС начального общего образования, примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича,2017г.

ст. Тацинская

2019-2020 учебный год

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение, 2014 г).

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физическо-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы начального общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 98 часов, по 3 часа в неделю.

**Содержание учебного предмета**

1. **Знания о физической культуре (6 ч)**

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (38 ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы не перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

**3. Легкая атлетика (19 ч)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения.

**4. Подвижные игры (35 ч)** «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», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **раздела** | **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **1 четверть - 24 часа** | | | |
| **Знания о физической культуре** | 1 | Организационно-методические указания | 1 |
| **Легкая атлетика** | 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега на 3х10 м | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 5 | Возникновение физической культуры и спорта | 1 |
| **Легкая атлетика** | 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 8 | Олимпийские игры | 1 |
| 9 | Что такое физическая культура? | 1 |
| 10 | Темп и ритм | 1 |
| **Подвижные игры** | 11 | Подвижная игра «Мышеловка | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 12 | Личная гигиена человека | 1 |
| **Легкая атлетика** | 13 | Тестирование малого мяча на точность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках | 1 |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения | 1 |
| **Подвижные игры** | 21 | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23-24 | Индивидуальная работа с мячом | 2 |
| **2 четверть – 24 часа** | | |
| 25 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 26 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 27 | Глаза закрывай – упражнение начинай | 1 |
| **Подвижные игры** | 28-29 | Подвижные игры | 2 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 30 | Перекаты | 1 |
| 31 | Разновидности перекатов | 1 |
| 32 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 33 | Кувырок вперед | 1 |
| 34 | Стойка на лопатках, «мост» | 1 |
| 35 | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование | 1 |
| 36 | Стойка на голове | 1 |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 38 | Перелезание по гимнастической стенке | 1 |
| 39 | Висы на перекладине | 1 |
| 40 | Круговая тренировка | 1 |
| 41 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 42 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 43 | Круговая тренировка | 1 |
| 44 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 46 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 47-48 | Вращение обруча | 2 |
| **3 четверть – 28 часов** | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 49 | Обруч – учимся управлять | 1 |
| 50-51 | Круговая тренировка | 2 |
| 52-53 | Лазанье по канату | 2 |
| **Подвижные игры** | 54 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
| 55-56 | Прохождение полосы препятствий | 2 |
| 57-58 | Прохождение усложненной полосы препятствий | 2 |
| **Легкая атлетика** | 59 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 60-61 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 2 |
| 62-63 | Прыжок в высоту спиной вперед | 2 |
| 64 | Прыжки в высоту | 1 |
| 65 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 66 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 67 | Ведение мяча | 1 |
| 68-69 | Ведение мяча в движении | 2 |
| 70-71 | Эстафеты с мячом | 2 |
| **Подвижные игры** | 72 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 73 | Подвижные игры | 1 |
| 74 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 75 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| **4 четверть – 22 часа** | | | |
| **Подвижные игры** | 77 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| **Легкая атлетика** | 78 | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| 79 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| 80-81 | Подвижная игра «Точно в цель» | 2 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 82 | Тестирование виса на время | 1 |
| 83 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| **Легкая атлетика** | 84 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 85 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 |
| 86 | Тестирование подъема туловища за  30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | 87 | Техника метания на точность | 1 |
| 88 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Подвижные игры** | 89-90 | Подвижные игры для зала | 2 |
| **Легкая атлетика** | 91 | Беговые упражнения | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 93 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные игры** | 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 97 | Командные подвижные игры | 1 |
| 98 | Подвижные игры с мячом | 1 |

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во контрольных работ** |
| Знания о физической культуре | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 38 | 8 |
| Легкая атлетика | 19 | 10 |
| Подвижные игры | 35 | 2 |
| **Общее количество часов** | 98 | 21 |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
4. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. М.: ВАКО, 2013.
5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2015.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

[**Интернет-ресурсы по физической культуре**](http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

* <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
* <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
* <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
* <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
* <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
* Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) …
* <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"

**Материально-техническое обеспечение**

1. ***Библиотечный фонд:***

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 1-4 классы»);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

***Демонстрационные материалы:***

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование материалов** |
| 1 | Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности |
| 2 | Плакаты методические |
| 3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование оборудования** |
| 1 | Стенка гимнастическая |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное |
| 3 | Скамейки гимнастические |
| 4 | Перекладина гимнастическая |
| 5 | Канат для лазания |
| 6 | Комплект навесного оборудования (мишени, перекладина) |
| 7 | Маты гимнастические |
| 8 | Мячи набивные (1 кг) |
| 9 | Мячи массажные |
| 10 | Скакалки гимнастические |
| 11 | Мячи малые (резиновые, теннисные) |
| 12 | Обручи гимнастические |
| 13 | Палки гимнастические |
| 14 | Планка для прыжков в высоту |
| 15 | Стойки для прыжков в высоту |
| 16 | Рулетка измерительная |
| 17 | Щиты с баскетбольными кольцами |
| 18 | Большие мячи резиновые (баскетбольные) |
| 19 | Стойки волейбольные |
| 20 | Мячи средние резиновые |
| 21 | Гимнастические кольца |
| 22 | Аптечка медицинская |

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование ТСО** |
| 1 | Телевизор с универсальной приставкой |
| 2 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***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 этнических 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, и 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).

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:**

***иметь представление:***

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки

***уметь***:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения

***демонстрировать***

уровень физической подготовленности (см. таблицу)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень физической подготовленности** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 30 м | 6,2 с и меньше | 6,3-6,7 с | 6,8 с и больше | 6,3 с и меньше | 6,4-6,9 с | 7,0 с и больше |
| Челночный бег  3х10 м | 10,5 с и меньше | 10,6-10,9 с | 11,0 с и больше | 10,7 с и меньше | 10,8-11,2 с | 11,3 с и больше |
| Броски мяча в горизонтальную цель на точность | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков |
| Вис на время | 60 с и больше | 30-59 с | 0-29 с | 60 с и больше | 30-59 с | 0-29 с |
| Метание мешочка (мяча) на дальность | 8 м и дальше | 4-8 м | Ближе 4 м | 8 м и дальше | 4-8 м | Ближе 4 м |
| Наклон вперед из положения стоя | + 6 см и более | от 0 до  +5 см | - | + 6 см и более | от 0 до  +5 см | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 12 раз и более | 9 – 11 раз | Менее  9 раз | 9 раз и более | 7 – 8 раз | Менее  7 раз |
| Подъем туловища за 30 с | 15 раз и более | 8-14 раз | Менее  8 раз | 15 раз и более | 8-14 раз | Менее  8 раз |
| Прыжок в длину с места | 118 см и дальше | 115 – 117 см | Ближе  115 см | 116 см и дальше | 113 – 115 см | Ближе  113 см |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Так как в 1 классе – безотметочное обучение, то вместо балльных отметок используется только положительная различаемая по уровням фиксация:

учитель  у себя в таблице результатов  фиксирует уровень знаний и умений обучающихся по предмету. Оценка достижений обучающихся осуществ

ляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий. Для определения соответствия уровня используется таблица «Уровни физической подготовленно

сти» (см. выше).

**Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

* Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

* *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 232.

*ПРИМЕЧАНИЯ:* 4 часа физкультуры в 1 классе, приходящиеся на праздничные дни 08.03, 01.05, 02.05, 09.05 провести дополнительно в день

отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения), либо путем сжатия тем, т.е. в один день дает

ся две темы

**1 КЛАСС. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Технология** | **Решаемые**  **проблемы** | **Виды**  **деятельности**  **(элементы**  **содержания,**  **контроль)** | **Планируемые результаты** | | | | | **Инвентарь,**  **спортивное оборудование** | **Дом.**  **задание** |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Метапредметные УДД** | | **Личностные УДД** | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | 03.09 | Организационно-методические указания | Изучение нового материала | Здоровьес-бережения, развивающего обучения | Научиться строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка» | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка» | уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой;  научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | ***Коммуникативные:*** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. | | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | Секундомер, свисток | Прочитать с родителями текст на стр. 3-4 учебника |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 |  | 05.09 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Тестирования бега на 30 м с высокого старта. Игра «Ловишка» | Повороты направо и налево. строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу;  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать правила проведения тестирования. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка | Повторить дома повороты направо, налево |
| 3 |  | 06.09 | Техника челночного бега | Изучение нового материала | Здоровьес-бережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Повторение строевых упражнений; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега, подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Оценивать правильность выполнения строевых команд; понимать технику выполнения челночного бега | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | | Секундомер, свисток, рулетка на 5 м, конусы или фишки | Повторить технику челночного бега, повороты |
| 4 |  | 10.09 | Тестирование челночного бега на 3х10 м | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега на 3х10 м с высокого старта. Повторение игры «Прерванные пятнашки» | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега на 3х10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, конусы | Прочитать с родителями текст на стр. 8-11 учебника |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 |  | 12.09 | Возникновение физической культуры и спорта | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди» | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов;  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ***Познавательные:*** уметь рассказать о возникновении физической культуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | | Секундомер, свисток, две скакалки | Повторить стихотворные слова к игре «Гуси-лебеди» |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 |  | 13.09 | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди» | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Знать как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, мешочки (мячи) для метания, рулетка, две скакалки | Прочитать с родителями текст на стр.  13-15 учебника, узнать о великих спортсменах |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 |  | 17.09 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, обучение коллективного выполнения задания | Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнение на развитие внимания и равновесия | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, ***Познавательные:*** уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах подвижной игры «Горелки» | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях | | Секундомер, свисток | | Прочитать с родителями текст на стр.  16-17 учебника, найти на рисунке олимпийские символы |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 |  | 19.09 | Олимпийские игры | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития исследовательских навыков | Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики» | Рассказ об Олимпийских играх, символах и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | Секундомер, свисток, мешочки, демонстрационный материал (олимпийский флаг, эмблема) | | Прочитать с родителями текст на стр.  18-19 учебника |
| 9 |  | 20.09 | Что такое физическая культура? | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил игры «Колдунчики» | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять метание мешочка на дальность; понимать правила игры «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  ***Регулятивные:*** искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура» | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | Секундомер, свисток, мешочки | | Придумать одно-два упражнения с мешочком |
| 10 |  | 24.09 | Темп и ритм | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку по кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме  ***Регулятивные:*** искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказывать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | 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 | | Секундомер, свисток, бубен, мешочек | | Выполнять любое упражнение в разном темпе и с разным ритмом |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 |  | 26.09 | Подвижная игра «Мышеловка | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей | Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» . Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки» | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, ***Познавательные:*** уметь рассказывать о темпе и ритме, а также о правилах подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | Секундомер, свисток, бубен | | Прочитать с родителями текст на стр.  45-49 учебника |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 |  | 27.09 | Личная гигиена человека | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения | Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш» | Гигиена человека. разминка в движении. техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» | Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять в движении; понимать правила игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли  ***Регулятивные:*** искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о личной гигиене, а также о правилах игры «Салки с домиками» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток | | Повторить технику высокого старта |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  | 01.10 | Тестирование метание малого мяча на точность | Контрольный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза» | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» | Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза» | ***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 и о правилах игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, малые мячи для метания, две скакалки | | Прочитать с родителями текст на стр.  19-20 учебника, рассмотреть иллюстрации |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 |  | 03.10 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирования наклона вперед из положения стоя. Игра «Два Мороза». | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, скамейка, линейка, две скакалки | | Придумать 1-2 упражнения на развитие гибкости |
| 15 |  | 04.10 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Контрольный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». | Разминка, направленной на развитие гибкости. Тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка | Знать, как проводятся разминка, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа; понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования | 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. | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, гимнастический мат, две скакалки | | Прочитать с родителями текст на стр. 20 учебника, знать основные внутренние органы человека |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 |  | 08.10 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки, направленной на развитие координации движения, тестирования прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как проводятся разминка, направленной на развитие координации движения, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, рулетка, две скакалки, учебник с.21, демонстрационный материал (скелет человека) | | Прочитать с родителями текст на стр. 21 учебника, знать названия частей скелета |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 |  | 10.10 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | Контрольный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки, направленной на развитие координации движения, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Знать, как проводятся разминка, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила игры «Охотник и зайцы» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу;  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования и о правилах подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, низкая перекладина, мяч, три обруча, демонстрационный материал (скелет человека) | | Прочитать с родителями стр. 22-23 понаблюдать, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди |
| 18 |  | 11.10 | Тестирование виса на время | Контрольный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы» | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, три обруча, гимнастическая стенка | | Попробовать запомнить 15-секундный промежуток времени |
| 19 |  | 15.10 | Стихотворное сопровождение на уроках | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его;  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей и чувств | | Секундомер, свисток, обручи, мешочки | | Повторить заученные на уроки стихотворные строчки |
| 20 |  | 17.10 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения | Репродуктивный урок | Здоровьесбе-режение проблемного обучения, коллективного выполнения задания | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга;  ***Регулятивные:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;  ***Познавательные:*** рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование эстетических потребностей и чувств | | Секундомер, свисток, обручи, мешочки | | Повторить все стихи показать упражнения родителям под стихотворное сопровождение |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 |  | 18.10 | Ловля и броски мяча в парах | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячом в парах и подвижная игра «Осада города» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения;  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера;  ***Познавательные:*** уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку | Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, гимнастические скамейки, мячи | | Придумать 1-2 упражнения с мячом в парах |
| 22 |  | 22.10 | Подвижная игра «Осада города» | Репродуктивный урок | Здоровьесбе-режение проблемного обучения, коллективного выполнения задания | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячом в парах и подвижная игра «Осада города» | ***Коммуникативные:*** формировать навык речевых действий: ***Регулятивные:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, правила проведения подвижной игры «Осада города» | 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 | | Секундомер, свисток, гимнастические скамейки, мячи | | Подбрасывать маленький мячик или игрушки и ловить правой и левой рукой |
| 23  24 |  | 24.10-25.10 | Индивидуальная работа с мячом | Комбинированный урок | Здоровьесбережение развивающего и индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски и ловля. Повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение мяча, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города» | ***Коммуникативные:*** уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; ***Познавательные:*** уметь самостоятельно выполнять упрния с мячом, рассказать правила проведения игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности | | Секундомер, свисток, гимнастическая палка, мячи, две скамейки | | Подбрасывать маленький мячик или игрушки правой и левой рукой |
| 25 |  | 05.11 | Школа укрощения мяча | Комбинированный урок | Здоровьесбережение развивающего и индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски и ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение мяча, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» | Знать, как проводятся разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее  ***Познавательные:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения | 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 | | Секундомер, свисток, мячи, повязка на глаза, гимнастическая палка, две скакалки | | Придумать 1-2 упражнения с мячом |
| 26  27 |  | 07-08.11 | Подвижная игра «Ночная охота» | Комбинированный урок | Здоровьесбережение проблемного обучения, исследовательских навыков | Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» | Знать, как проводятся разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | ***Коммуникативные:***  слушать и слышать друг друга;  ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять пошаговый и итоговый контроль.  ***Познавательные:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила игры «Ночная охота» | 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 | | Секундомер, свисток, мячи, повязка на глаза | | Потренироваться стоять с закрытыми глазами на одной и на двух ногах |
| 28  29 |  | 12.11-14.11 | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Здоровьесбе-режение коллективного выполнения задания, развития навыков обобщения, систематизации знаний и диагностики | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов  четверти | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов  четверти | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти | ***Коммуникативные:***  формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии;  ***Познавательные:*** уметь самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами | 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 | | Секундомер, свисток | | Индивидуальные задания в зависимости от «неуспехов» учеников |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 30  31 |  | 15.11-22.11 | Перекаты. Разновидности перекатов | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводятся разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу,  ***Познавательные:*** выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; установки на безопасный и здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, маты, скакалка | | Повторить группировку |
| 32  33 |  | 26-28.11 | Техника выполнения кувырка вперед | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводятся разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:***  формировать навыки учебного сотрудничества, навыки содействия в достижении цели  ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед; играть в игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | | Секундомер, свисток, маты, скакалка | | Прочитать с родителями текст на стр. 24-26 учебника |
| 34 |  | 29.11 | Стойка на лопатках, «мост» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Повторить понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста» правила игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения,  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в игру «Волшебные елочки» | Развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, маты, мешочки | | Прочитать с родителями текст стр. 28-30запомнить 2-й комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины |
| 35 |  | 03.12 | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование | Комбинированный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | Знать, как проводится разминка, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя;  ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, маты, мешочки | | Прочитать с родителями текст на стр. 31 |
| 36 |  | 05.12 | Стойка на голове | Изучение нового материала | Здоровьесбережение проблемного и индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки на матах. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах | Разминка на матах Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | ***Коммуникативные:*** формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как объекту деятельности;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на матах кувырок вперед, стойку на голове, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли формирование эстетических потребностей и чувств | | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, резиновые кольца | | Прочитать с родителями текст на стр. 32 учебника, запомнить сколько баллов получилось |
| 37  38 |  | 6-10.12 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Комбинированный урок | Здоровьесбережение развивающего и индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки на матах Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах | Разминка на матах. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах ,технику выполнения стойки на голове | ***Коммуникативные:*** формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  ***Регулятивные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и чувств | | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, резиновые кольца | | Прочитать с родителями текст на стр. 33-34 учебника |
| 39 |  | 12-13.12 | Висы на перекладине | Комбинированный урок | Здоровьесбережение развивающего и индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине, игрового упражнения на матах. Проведение подвижной игры «Удочка» | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка» | Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения,  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, мячи, перекладина | | Прочитать с родителями текст на стр. 39 учебника, знать строение глаза |
| 40 |  | 17.12 | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережение индивидуально-личностного обучения, развития навыков систематизации знаний и самокоррекции результатов | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойке на голове, игрового упражнения на матах | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга;  ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, круговую тренировку | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств; | | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скакалки, мячи, перекладина | | Прочитать с родителями текст на стр. 39 учебника |
| 41  42 |  | 19-20.12 | Прыжки со скакалкой | Комбинированный урок | Здоровьесбережение индивидуально-личностного обучения, развития навыков систематизации знаний и самокоррекции результатов | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой. Проведение подвижной игры «Шмель» | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | ***Коммуникативные:***  формировать навык речевого отображения (описания, объяснения) совершаемых действий  ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, скакалки, мячи | | Прочитать с родителями текст на стр. 40 учебника, познакомиться с органами слуха |
| 43 |  | 24.12 | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережение индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет» | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Береги предмет» | ***Коммуникативные:*** уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, проходить станции круговой тренировки, проводит игру «Береги предмет» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | Секундомер, свисток, скакалки, резиновые кольца, перекладина, маты, гимнастическая стенка, набивной мяч (1 кг) | | Прочитать с родителями текст на стр. 43 учебника, знать, почему полезно дышать носом, а не ртом |
| 44  45  46 |  | 26,27.12.;14.01 | Вис углом и вис согнувшись | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий | Проведение разминки со скакалкой,вис углом, вис согнувшись, виса прогнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад и вперед на гимнастических кольцах,  повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись.Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как объекту деятельности;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | Секундомер, свисток, мел, гимнастические кольца, скакалки | | Прочитать с родителями текст на стр. 44 учебника |
| 47  48  49 |  | 16.01,17.0121.01 | Вращение обруча | Комбинированный урок | Здоровьесбережение развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворота назад и вперед на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки» | ***Коммуникативные:*** владеть монологической и диалогической формами речи ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, вращать обруч | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | Секундомер, свисток, обручи, гимнастические кольца, скакалки | | Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время |
| 50  51 |  | 23.01,24.01. | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережение проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры | Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; ***Регулятивные:*** формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с массажными мячами | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | Секундомер, свисток, обручи, гимнастические кольца, скакалки, массажные мячи, гимнастическая скамейка, низкая перекладина | | Придумать новые правила любимой подвижной игры |
| 52  53 |  | 28.01,29.01 | Лазанье по канату | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, информа-ционно-коммуникационные | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу» | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» | ***Коммуникативные:*** уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, канат для лазанья, гимнастические палки | | Найти и прочитать текст по теме урока учебника, повторить висы и упоры |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 |  | 04.02 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Комбинированный урок | Здоровьесбережение проблемного обучения, развитие умственных действий и творческих способностей | Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры  «Белочка-защитница» | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя;  ***Регулятивные:***  адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, канат для лазанья, гимнастические палки, мячи | | Найти и прочитать текст по теме урока учебника, повторить лазанье и перелезание |
| 55  56 |  | 06.02,07.02 | Прохождение полосы препятствий | Комбинированный урок | Здоровьесбережение самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры  «Белочка-защитница» | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра  «Белочка-защитница» | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов ***Регулятивные:***  формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, мячи, «кочки» | | Повторить повороты направо, налево |
| 57  58 |  | 11.02,13.02 | Прохождение усложненной полосы препятствий | Комбинированный урок | Здоровьесбережение самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры  «Белочка-защитница» | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра  «Белочка-защитница» | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов  ***Регулятивные:***  формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий | Развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, мячи, «кочки» | | Прочитать текст на стр. 98 учебника |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 |  | 14.02 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры  «Бегуны и прыгуны» | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра  «Бегуны и прыгуны» | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов  ***Регулятивные:***  уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, прыжок в высоту с прямого разбега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | Секундомер, свисток, гимнастические скамейки, планка и стойки для прыжков в высоту | | Найти и прочитать текст по теме урока учебника |
| 60  61 |  | 25.02,27.02 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Репродуктивный урок | Здоровьесбе-режение развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры  «Бегуны и прыгуны» | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра  «Бегуны и прыгуны» | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя;  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения,  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | Секундомер, свисток, гимнастические скамейки, планка и стойки для прыжков в высоту | | Найти и прочитать текст по теме урока учебника, повторить. Индивидуальные задания |
| 62  63 |  | 03.03,05.03 | Прыжок в высоту спиной вперед | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего, индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны» | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов;  ***Регулятивные:*** формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку , прыжок в высоту спиной вперед, играть в игру «Грибы-шалуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей | | Секундомер, свисток, планка и стойки для прыжков в высоту, демонстрационный материал (съедобные грибы), средние кольца (по 4 красных, желтых, зеленых) | | Прочитать текст учебника о гимнастических снарядах и инвентаре |
| 64 |  | 06.03 | Прыжки в высоту | Репродуктивный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Совершенствование техники прыжков в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны» | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | Знать, что такое прыжок в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями  ***Регулятивные:*** формировать умение контролировать свою деятельность по результату;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей | | Секундомер, свисток, планка и стойки для прыжков в высоту, демонстрационный материал (съедобные грибы), средние кольца (по 4 красных, желтых, зеленых) | | Вспомнить названия и правила подвижных игр, проверить себя по учебнику на стр. 128-136 |
| 65 |  | 10.03 | Броски и ловля мяча в парах | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Котел» | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя;  ***Регулятивные:*** формирование умения адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, бросать и ловить мяч | Развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; | | Секундомер, свисток, мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая палка | | Выучить несколько считалок на стр. 129-130 учебника |
| 66 |  | 12.03 | Броски и ловля мяча в парах | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;  ***Регулятивные:*** формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты | | Секундомер, свисток, мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая палка | | Прочитать правила игры «Охотники и утки» на стр. 134 учебника |
| 67 |  | 13.03 | Ведение мяча | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего, индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой . Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки» | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деят-ти;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч, вести мяч, играть в игру «Охотники и утки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, мячи | | Найти и прочитать текст учебника про эстафеты с мячом |
| 68  69 |  | 17.03,19.03 | Ведение мяча в движении | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего, индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе,  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, мячи, 8 стоек, скакалка | | Придумать свой вариант эстафеты с мячом |
| 70  71 |  | 02.04,03.04 | Эстафеты с мячом | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | ***Коммуникативные:*** с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | Секундомер, свисток, мячи, 8 стоек, скакалка | | Выполнить 3 наклона вперед, стараясь задержаться в наклоне на 10 секунд |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 |  | 07.04 | Подвижные игры с мячом | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антивышибалы» | Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки», «Антивышибалы» | ***Коммуникативные:*** организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:***  формировать ситуацию саморегуляции, ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | Секундомер, свисток, мячи, 2 скакалки | | Выполнить 20 приседаний |
| 73 |  | 09.04 | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Проведение разминки с мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти. | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти | Знать правила проведения подвижных игр | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  ***Регулятивные:***  определять новый уровень отношения к самому себе,.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | Секундомер, свисток, мячи | | Индивидуальные задания |
| 74 |  | 10.04 | Броски мяча через волейбольную сетку | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, проблемного и развивающего обучения | Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами» | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку | ***Коммуникативные:***  формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу;  ***Регулятивные:***  осознавать самого себя как движущую силу своего научения,  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку в парах, броски мяча через волейбольную сетку, играть в игру «Забросай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | Секундомер, свисток, мячи (один на пару), волейбольная сетка, бубен | | Повторить наклоны из положения стоя |
| 75 |  | 14.04 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами» | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя;  ***Регулятивные:***  искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку в парах, броски мяча через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | Секундомер, свисток, мячи (один на пару), волейбольная сетка, бубен | | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине |
| 76 |  | 16.04 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы  ***Регулятивные:***  уметь контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, мячи, волейбольная сетка | | Придумать необычный бросок мяча |
| 77 |  | 17.04 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** владеть монологической и диалогической формами речи ***Регулятивные:***  формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячами, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | Секундомер, свисток, мячи, волейбольная сетка | | Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 |  | 21.04 | Бросок набивного мяча от груди | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;  ***Регулятивные:***  осознавать самого себя как движущую силу своего научения,  ***Познавательные:*** броски набивного мяча; играть в игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, мячи, волейбольная сетка, набивные мячи (1 кг) | | Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами |
| 79 |  | 23.04 | Бросок набивного мяча снизу | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов ***Регулятивные:***  уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | Секундомер, свисток, мячи, волейбольная сетка, набивные мячи (1 кг) | | Повторить приседания |
| 80  81 |  | 24.04,28.04 | Подвижная игра «Точно в цель» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель» | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди и снизу, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** формировать навык речевых действий ***Регулятивные:***  формировать умение сохранять заданную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, броски набивного мяча | развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | Секундомер, свисток, мячи, 2 набивных мяча (1 кг), 6 стоек | | Придумать новое название для сегодняшней игры |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 |  | 30.04 | **Тестирование виса на время** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение тестирования виса на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель» | Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:***  уметь осуществлять итоговый контроль.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, тестирование виса на время | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, мячи, 2 набивных мяча (1 кг), 6 стоек, гимнастическая стенка, тетрадь для записей и ручка | | Повторить наклон из положения стоя |
| 83 |  | 05.05 | **Тестирование наклона вперед из положения стоя** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки» | Разминка, направленной на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки» | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения;  ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:*** сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, 2 мяча, 6 стоек, гимнастическая скамейка, тетрадь для записей и ручка, 9 средних колец трех цветов | | Выполнять по 10 приседаний  3 раза в день |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 |  | 07.05 | **Тестирование прыжка в длину с места** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки» | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки» | Знать, как проводится тестирование прыжка в длину с места, как играть в подвижную игру «Собачки» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; ***Познавательные:*** уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжка в длину | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, 4 мяча, тетрадь для записей и ручка, рулетка | | Повторить отжимания от пола |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 |  | 08.05 | **Тестирование подтягивания на низкой перекладине** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение разминки в движении, тестирования подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро» | Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | Знать, как тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, рулетка, низкая перекладина, гимнастический обруч | | Вспомнить как можно больше представителей животного мира нашей планеты |
| 86 |  | 12.05 | **Тестирование подъема туловища за**  **30 с** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро» | Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, гимнастический мат | | Повторить считалки на стр. 128-130 |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 |  | 14.05 | Техника метания на точность | Изучение нового материала | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов ***Регулятивные:***  уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;  ***Познавательные*** уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, мешочки, по 5 мишеней на каждого ученика, массажных мячей, резиновых колец, малых и средних мячей, баскетбольное кольцо | | Найти или придумать какую-нибудь оригинальную считалку |
| 88 |  | 15.05 | **Тестирование метания малого мяча на точность** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение разминки с мешочками, тестирования малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с мешочками. Техника метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполняется тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:*** сдавать тестирование метания малого мяча на точность | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, мешочки, мишень и мяч для тестирования | | Подумать и решить, в какие подвижные игры для зала поиграть на следующем уроке |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 89  90 |  | 19.05,21.05 | Подвижные игры для зала | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения для равновесия | Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение для равновесия | Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения;  ***Регулятивные:***  сотрудничать в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, выбирать подвижные игры для зала | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, инвентарь для игр | | На данных уроках не предусмотрено |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 |  | 22.05 | Беговые упражнения | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики» | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; ***Регулятивные:***  формировать умение видеть указанную ошибку  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку и беговые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | Секундомер, свисток, 3 конуса | | Повторить технику высокого старта |
| 92 |  | 26.05 | **Тестирование бега на 30 м с высокого старта** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики» | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» | Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения;  ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; ***Познавательные:*** сдавать тестирование бега на 30 м | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, ленточка 30 см, 3 конуса | | Повторить выпрыгивания «Лягушка» не менее 20 раз |
| 93 |  | 28.05 | **Тестирование челночного бега 3х10 м** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение разминки в движении. Проведение тестирования челночного бега на 3х10 м. Разучивание подвиж-ной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Разминка в движении. Тестирование челночного бега на 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; ***Регулятивные:***  формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:***  сдавать тестирование челночного бега 3х10 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, мешочки для метания, 3 конуса | | Узнать, какие метательные предметы используются в спорте |
| 94 |  | 29.05 | **Тестирование метания мешочка на дальность** | Контрольный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения;  ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  ***Познавательные:***  сдавать тестирование метания мешочка на дальность | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, мешочки (мячи) для метания | | Повторять подъемы туловища не менее 30 раз в день |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 |  |  | Командная подвижная игра «Хвостики» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка» | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; ***Регулятивные:***  саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний,  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку, играть в игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, ленточки длиной 30 см двух цветов для каждого ученика | | Повторить названия различных птиц |
| 96 |  |  | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение игры «Горелки». Игра «Игра в птиц». | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; ***Регулятивные:***  саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.***Познаватель-ные:*** уметь выполнять разминку, играть в игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; | | Секундомер, свисток | | Найти информацию о том, какие птицы существуют, их названия |
| 97 |  |  | Командные подвижные игры | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества | Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь» | Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь» | Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга;.  ***Регулятивные:***  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, ленточки длиной 30 см двух цветов для каждого ученика | | Вспомнить, какие подвижные игры с мячом существуют |
| 98 |  |  | Подвижные игры с мячом | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, информационно-коммуни-кационные, развития умственных действий и творческих способностей | Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Ловишка», «Вышибалы». Разучивание игры «Игра в птиц с мячом» | Разминка в движении. Подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | ***Коммуникативные:*** с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | Секундомер, свисток, мячи | | Придумать, во что поиграть в последний день занятий |
| **ИТОГО: 98 часов** | | | | | | | | | | | | | | |