

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А. *[подпись]*  
31 мая 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Арутюнова К.А. *[подпись]*  
Приказ № 29  
31 мая 2019г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Договор сетевого взаимодействия  
ГБОУ Лицей №533  
«Образовательный комплекс Малая Охта»

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

**1 класс**

*3 часа в неделю, 99 часов в год*

2019-2020 уч.год

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А. / /  
31 мая 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Арутюнова К.Х. / /  
Приказ № 23  
31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Договор сетевого взаимодействия  
ГБОУ Лицей №533  
«Образовательный комплекс Малая Охта»

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

**1 класс**

*3 часа в неделю, 99 часов в год*

2019-2020 уч.год

## Пояснительная записка

<b>1. Роль и место дисциплины</b>	<p>Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.</p>
<b>2. Адресат</b>	<p>Программа адресована обучающимся первых классов общеобразовательных школ.</p>
<b>3. Соответствие Государственному образовательному стандарту</b>	<p>Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы А.П. Матвеева в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.</p>
<b>4. Цели и задачи</b>	<p>Программа направлена на реализацию <b>цели</b> - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <p><b>Оздоровительная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</li> <li>• Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</li> </ul> <p><b>Образовательная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;</li> <li>• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;</li> <li>• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.</li> </ul> <p><b>Воспитательная задача</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;</li> </ul> <p>Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.</p>
<b>5. Специфика программы</b>	<p>В программе А.П. Матвеева программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.</p>
<b>6. Основные содержательные линии курса</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «<b>Основы знаний о физической культуре</b>»</li> <li>• «<b>Лёгкая атлетика</b>»</li> <li>• «<b>Гимнастика с основами акробатики</b>»</li> <li>• «<b>Лыжная подготовка</b>»</li> <li>• «<b>Подвижные игры</b>»</li> </ul>
<b>7. Структура программы</b>	<p><b>Основы знаний о физической культуре</b>  <b>История</b> возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. <b>Понятия</b> «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. <b>Правила</b> поведения на уроках физической культуры. <b>Сведения</b> о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. <b>Характеристика</b> основных физических качеств. <b>Подвижные</b> и спортивные игры.</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия.</b> Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p> <p><b>Физическое совершенствование</b>  <b>Организуемые команды и приёмы:</b> строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b>  <b>Ходьба:</b> свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.  <b>Бег:</b> медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных</p>

	<p>исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.</p> <p><b>Прыжки:</b> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).</p> <p><b>Метание малого мяча</b> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>Броски:</b> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p><b>Организуящие команды и приёмы:</b> Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.</p> <p><b>Способы передвижений на лыжах:</b> ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. <b>Повороты</b> переступанием на месте. <b>Спуск</b> в основной стойке. <b>Подъём</b> ступающим и скользящим шагом. <b>Торможение</b> палками и падением.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны », « Планеты », « Третий лишний ».</p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».</p> <p><b>На материале лыжной подготовки:</b> «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p><b>Национальные игры:</b> русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».</p>
<p><b>8. Требования к результатам</b></p>	<p><b>Личностные</b> результаты: научатся: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; могут быть сформированы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Метапредметные</b> результаты: научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные</p>

	<p>действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; задавать вопросы с целью получения нужной информации; учитывать мнение партнёра, аргументировано критиковать допущенные ошибки, обосновывать своё решение; выполнять свою часть обязанностей в ходе групповой работы, учитывая общий план действий и конечную цель; задавать вопросы с целью планирования хода решения задачи, формулирования познавательных целей в ходе проектной деятельности.</p> <p><b>Предметные</b> результаты: дети научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>
<p><b>9. Формы организации учебного процесса</b></p>	<p>Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт. Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Учащиеся учатся <i>сотрудничать</i> при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); <i>контролировать</i> свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).</p>
<p><b>10. Итоговый контроль</b></p>	<p>По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.</p>
<p><b>11. Объем и сроки изучения</b></p>	<p>На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:</p>

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана ЧОУ «Гимназия имени А. Невского» на 2019-2020 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры

культуры

7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2011

8. Концепции УМК «Перспектива»

## Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Основы знаний о физической культуре (4 ч.).</b> <b>Лёгкая атлетика (47 ч)</b>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVI-XIX вв.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.

равновесия.		<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.
<p><b>Ходьба</b> обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p>	Ходьба	<p><b>Различать</b> разные виды ходьбы.</p> <p><b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p> <p><b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.</p> <p><b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p>
<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>



<p>дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>	<p>безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>Лыжная подготовка (24 ч)</b></p>		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики (24 ч)</b></p>		
<p><b>Организуящие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>

<p>лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><b>Акробатические комбинации.</b> Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях</p> <p><b>Упражнения на гимнастической скамейке, стенке:</b> лазания, перелезания, подтягивания</p>	<p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p>	<p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<b>Подвижные игры</b>		
<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале легкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>На материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные</p>

<p><i>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</i></p>	<p>Общefизическая подготовка</p>	<p>умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
--	----------------------------------	--

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс 1

Количество часов:

всего 99 часов; в неделю 3 ч

Плановых контрольных уроков

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре

Учебники: *А.П. Матвеев. Физическая культура. 1 класс – М., Просвещение*

Дополнительная литература: 1. Методические рекомендации к учебнику «Физическая культура. 1 класс» // В. И. Лях , А. А. Зданевич. – М., АСТ, Астрель – 2015

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
2. Урок совершенствования и закрепления знаний – УСЗЗ;
3. Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ
4. Комбинированный урок – КУ

№ п/п	Дата		Тема урока	Решаемые проблемы, виды учебной деятельности	Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
	План	Факт						
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)</b>								
1.			«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с	Физическая культура. Техника безопасности.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

			и на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи.		подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования <b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения <b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.		
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>									
2.			«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».	Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.		Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	<b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. <b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	

							осуществления. <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	
3.			Сочетание различных видов ходьбы.	Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Игра «Слушай сигнал».		Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
4.			Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
5.			«Бег с преодолением	Игра «С кочки на кочку».ОРУ. Игра «Два		Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением	Оказание бескорыстной помощи своим

			препятствий».	Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач <b>Коммуникативные:</b> Поддерживать друг друга.	сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
6.			Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	Урок – игра. Спортивный марафон. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.		Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Регулятивные:</b> Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
7.			Челночный бег.	Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Челночный бег.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль,	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

							адекватно оценивать свои действия	
8.			«Совершенство навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
9.			Эстафеты. Бег с ускорением.	Игра «Быстро в круг».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
10			Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ		Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.



				при метании набивного мяча.			<b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
11			«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Подвижная игра «Невод».		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
12			Эстафеты с мячами.	Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Эстафета	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
13			Прыжок в длину с	Эстафеты. ОРУ. Игра «		Продемонстрировать полученные навыки в	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего	Проявление дисциплинированн

		места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	ости, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)</b>							
14		Режим дня и личная гигиена.	Урок – игра. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной сферы, получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

					гигиену.		
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>							
15		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
16		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Игра «Пятнашки»		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

17		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
18		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
19		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Игра «Точный расчет».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования <b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

							оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения <b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.	
20		Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	Подвижная игра «Охотники и утки».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. <b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	
21		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».	Подвижная игра «Удочка».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	

							<p><b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.</p>	
22		Ведение и передача баскетбольного мяча.	Подвижная игра «Круговая охота».		<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.</p> <p><b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.</p>	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
23		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижная игра «Передал — садись».		<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за	

						Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	здоровый образ жизни.
24		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижная игра «Передал — садись».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
25		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач <b>Коммуникативные:</b> Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	

26		Спортивный марафон. «Внимание, на старт».	Игра «Капитаны».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<p><b>Регулятивные:</b> Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)</b>							
27		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Не давай мяча водящему».		Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	<p><b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p><b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 (часов)</b>							



28		Строевые команды. Построения и перестроения.	Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
29		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Урок игра. Соревнование. Подвижная игра «Иголка и нитка».		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<b>Регулятивные:</b> организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
30		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Подвижная игра «Иголка и нитка».		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>Регулятивные:</b> организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> научатся осуществлять	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

						Описывать технику разучиваемых упражнений.	взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	
31			Кувырок вперед в упор присев.	Подвижная игра «Тройка».		Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
32			Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Урок игра. Соревнование. Игра «Раки».		Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

33		Стойка на лопатках.	Игра «Через холодный ручей».		Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
34		Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и	Подвижная игра « Пройди бесшумно». Урок – игра.		Проявлять качества координации при выполнении упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,

			гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.			Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	<b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	нахождение с ними общего языка и общих интересов.
36			Передвижения по гимнастической стенке.	Игра «Конники-спортсмены».		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования <b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения <b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
37			Перелезание через гимнастическую	Игра «Не урони мешочек».		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать	<b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности,	Активное включение в общение и взаимодействие со

			скамейку.			правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. <b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
38			Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Урок – соревнование. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
39			Акробатические комбинации.	Игра «Парашютисты».		Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации.	<b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в

					Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	учителем. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	достижении поставленных целей.
40		ОРУ с гимнастической палкой.	Подвижная игра «Охотники и утки».		Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач <b>Коммуникативные:</b> Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
41		Преодоление полосы препятствий с элементами	Урок – соревнование. Подвижная игра «Посадка картофеля».		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки	<b>Регулятивные:</b> Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

			лазанья и перелезания			выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
42			Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Название основных гимнастических снарядов.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
43			Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по	Урок-игра. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся владеть способами взаимодействия с	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

			гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.			гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
44			Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Перелезание через скамейку. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
45			Перелезание через горку матов.				Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, мини футбола (4 часа)</b>								



46		Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей».	Урок – игра.		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
47		Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. Игра «Точный расчет».	Подвижная игра «Догонялки на марше».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
48		Эстафеты с гимнастическим обручем.	Игра «Два мяча».		Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	<b>Познавательные:</b> Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. <b>Регулятивные:</b> Осваивать универсальные умения, управлять	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.

							эмоциями во время учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
49			Совершенствование игры «Два мяча».	Игра «Рыбаки и рыбки»		Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	<b>Познавательные:</b> Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. <b>Регулятивные:</b> Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)</b>								
50			Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Урок – игра. Игра «Слушай сигнал».		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся определять	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

							общую цель и пути её достижения.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, мини футбола (29 часов)</b>								
51			Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	Футбол	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
52			Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».		Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
53			Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в		Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; -правила игры. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

			частью стопы.	ворота».		дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	оборудования <b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения <b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.	
54			Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	Спортивный марафон «Внимание, на старт».		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	<b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. <b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
55			Подвижные игры на материале футбола.	Подвижная игра «Метко в цель».		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную

			«Метко в цель»			неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	<b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	ответственность за здоровый образ жизни.
56			Подвижные игры на материале футбола.	Слалом с мячом.		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	<b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
57			Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	Игры «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач <b>Коммуникативные:</b> Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

						футбольной площадке.		
58			Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Баскетбол.	<b>Знать:</b> ТБ на баскетболе. <b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
59			Баскетбол. Передвижения приставным и шагами правым и левым боком.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
60			Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля,	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную

			шаге и прыжком.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		ведение, броски) в процессе подвижных игр.	<b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	ответственность за здоровый образ жизни.
61			Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прыжком). Комплекс ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».		<b>уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	<b>Регулятивные:</b> организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей.
62			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прыжком). Комплекс ОРУ		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных	<b>Регулятивные:</b> организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> научатся осуществлять	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

			с мячом. Эстафеты с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Удочка».		способностей.	взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	
63		Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчик и-воробушки».		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
64		Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.



				координационн ых способностей				
65		Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационн ых способностей.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
66		Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольным и мячами. Подвижная игра «Лошадки».		Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе с волейбольными мячами.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
67		Волейбол. Упражнения	Подвижные игры на		Осваивать универсальные	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего	Оказание бескорыстной	

			для обучения боковой подаче.	материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».		умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
68			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования <b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения <b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
69			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	<b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на

			от туловища.			Развивать физические качества.	организация отдыха в процессе её выполнения. <b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
70			Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
71			Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	<b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							учителя. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	
72		Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Ловля мяча на месте в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач <b>Коммуникативные:</b> Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
73		Игра «Кто дальше бросит».	Бросок мяча снизу на месте в щит.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		<b>Регулятивные:</b> Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
74		Игра «Метко в цель».	Передача мяча (снизу, от груди, от		Использовать подвижные игры для организации		<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением	Активное включение в общение и

				плеча).		активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	установленных правил. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
75		Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Не оступись».	Эстафеты. Развитие координации.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
76		Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Эстафеты. Развитие координации.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана	<b>Регулятивные:</b> организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> владеть способами	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

						команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	взаимодействия с окружающими людьми	
77			Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Эстафеты. Развитие координации.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
78			Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
79			Ведение мяча индивидуально. Игра	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b>	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на

			«Школа мяча».			процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол.	Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
<b>Легкая атлетика (продолжение)12 (часов)</b>								
80			Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
81			Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.			Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений,	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

					при метании мяча.		
82			Прыжки в длину с разбега.	Урок игра.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<p><b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p><b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.</p>	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
83			Прыжки в длину с разбега.	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<p><b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p> <p><b>Познавательные:</b> Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Умение слушать, задавать вопросы.</p>	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.



84		Бег. Метание на дальность.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<b>Регулятивные:</b> Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. <b>Познавательные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
85		Бег. Метание на дальность.	Сдача контрольного норматива метание на дальность.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
86		Прыжки со скакалкой.	Подвижная игра «Кот и		Осваивать технику бега различными	<b>Регулятивные:</b> Удерживать учебную	Проявление дисциплинированн

				мышь».		способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	задачу, составлять план действий совместно с учителем. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	ости, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
87		Игры с использованием скакалки.	Подвижная игра «Невод». Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач <b>Коммуникативные:</b> Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	
88		Прыжок в высоту. Челночный бег.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать	<b>Регулятивные:</b> Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	

				мяча.		разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	и оценивать свои действия <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
89			Прыжок в высоту. Челночный бег.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
90			Кроссовая подготовка.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений,	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

					при метании мяча.	ситуациях общения.	
91		Кроссовая подготовка.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	<b>Регулятивные:</b> организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
<b>Подвижные игры (7 часов)</b>							
92		Эстафеты с мячами.	Игра «Бросай поймай» Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
93		ОРУ. Развитие выносливости.	Урок игра. Игра «Третий лишний».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b>	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

					активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
94		Эстафеты. ОРУ.	Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
95		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Воробы и вороны».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. <b>Коммуникативные:</b> научатся определять	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

					команды с помощью считалочек.	общую цель и пути её достижения.	
96		ОРУ. Развитие выносливости.	Урок игра. Игра «Третий лишний».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
97		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Пятнашки»		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
98		ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Воробы и вороны».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации	<b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил. <b>Познавательные:</b>	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за

						<p>активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>	<p>научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> научатся определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>здоровый образ жизни.</p>
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)</b>								
99			<p>Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</p>			<p>Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p><b>Познавательные:</b> Использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.</p>	<p>Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>

# Требования к результатам

## ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры.

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

## ПРЕДМЕТНЫЕ

*Обучающиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекувырки в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### Регулятивные



*Обучающиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств
- использовать национальные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## **Литература и средства обучения**

1. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2019
3. Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2014