

ЧУОО «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД «ДОВЕРИЕ»

Утверждаю

Директор ЧУОО «Доверие»

О.П.Тирских

Педсовет №1 от 30.08.2016г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Физкультура. 1 КЛАСС

для УМК образовательной системы «ШКОЛА РОССИИ»

Подготовила

**Кочерыгина А.П.**

учитель начальных классов

**Пояснительная записка**

**Физическая культура 1 класс**

*УМК «Школа России»*

**(99 часов)**

<b>Роль и место дисциплины</b>	<p>Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.</p> <p>Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p>
<b>Адресат</b>	Программа адресована обучающимся первых классов общеобразовательных школ.
<b>Соответствие Государственному образовательному стандарту</b>	<p>Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).</p> <p>Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников</p>

<p><b>Цели и задачи</b></p>	<p>Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, <b>целью</b> программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.</p> <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<p><b>Программа обучения физической культуре направлена на:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);</li> <li>- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей</li> </ul>

	<p>формирования познавательной и предметной активности учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</li> <li>- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> <li>- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p>Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».</p>
<p><b>Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета</b></p>	<p><i>Ценность жизни</i> – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.</p> <p><i>Ценность природы</i> основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.</p> <p><i>Ценность человека</i> как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.</p>

	<p><i>Ценность добра</i> – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.</p> <p><i>Ценность истины</i> – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.</p> <p><i>Ценность семьи</i> как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.</p> <p><i>Ценность труда и творчества</i> как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.</p> <p><i>Ценность свободы</i> как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.</p> <p><i>Ценность социальной солидарности</i> как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.</p> <p><i>Ценность гражданственности</i> – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.</p> <p><i>Ценность патриотизма</i> – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.</p> <p><i>Ценность человечества</i> – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.</p>
<p><b>Специфика программы</b></p>	<p>В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.</p>

<p><b>Основные содержательные линии курса</b></p>	<p><b><i>Знания о физической культуре</i></b></p> <p><b>Физическая культура.</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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p><b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b><i>Физическое совершенствование</i></b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;

	<p>спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры.</i></b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b></p> <p><i>* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</i></p>
<p><b>Структура программы</b></p>	<p>Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».</p> <p>Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p>



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

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

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

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

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

	<p>курса.</p> <p>В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.</p> <p>К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>
<p><b>Требования к результатам</b></p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li> <li>— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</li> </ul>

(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

<p>10. Формы организации учебного процесса</p>	<p>Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.</p> <p>Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.</p> <p>Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).</p>
<p><b>Планируемые результаты:</b></p>	<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота,</li> </ul>

	<p>выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul> <p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> </ul> <p>выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>
<p><b>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.</p> <p>Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости,</p>

	координации, гибкости, силы.
<b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 1 класса</b>	<p>В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:</p> <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>о способах изменения направления и скорости движения;</li> <li>о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>о правилах составления комплексов утренней зарядки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>играть в подвижные игры;</li> <li>выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>выполнять строевые упражнения;</li> <li>демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).</li> </ul>
<b>Объем и сроки изучения</b>	<p>На изучение математики отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:</p> <p>I триместр - 33ч.</p> <p>II триместр - 33ч</p> <p>III триместр - 33ч</p>
<b>Учебно-методические комплекты по математике для 1 класса (программы, учебники, рабочие тетради, тесты).</b>	<p><b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b></p> <p>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.</p> <p><b>Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.</b></p> <p><b>Рабочая программа по физической культуре</b></p>

<p><b>Экранно-звуковые пособия</b></p>	<p>Музыкальный центр</p> <p>Аудиозаписи</p>
<p><b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</b></p>	<p>Бревно гимнастическое напольное</p> <p>Перекладина гимнастическая (пристеночная)</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)</p> <p>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</p> <p>Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные</p> <p>Скакалка детская</p> <p>Мат гимнастический</p> <p>Кегли</p> <p>Обруч пластиковый детский</p> <p>Флажки: разметочные с опорой, стартовые</p> <p>Рулетка измерительная</p> <p>Щит баскетбольный тренировочный</p> <p>Сетка для переноски и хранения мячей</p> <p>Сетка волейбольная</p> <p>Аптечка</p>
<p><b>Материально-техническое обеспечение образовательного процесса</b></p>	<p>Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в</p>

	<p>целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.</p> <p>К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.</p> <p>Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.</p> <p>Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.</p>
--	--

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Что надо знать</b>	



<p><b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b></p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p><b>Современные Олимпийские игры</b></p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p><b>Что такое физическая культура</b></p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими<sup>1</sup> упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>

<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b></p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b></p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Закаливание</b></p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b></p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b></p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b></p> <p>Работа органов пищеварения.</p> <p>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p><b>Пища и питательные вещества</b></p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b></p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b></p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Спортивная одежда и обувь</b></p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p> <p><i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>

**Что надо уметь**

**Бег, ходьба, прыжки, метание**

**1—2 классы**

*Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

<p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
---	--

препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.



## Календарно-тематическое планирование

### ФИЗКУЛЬТУРА

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»

#### 1 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Оборудование	Планируемые результаты
				Метапредметные УУД
<b>I четверть</b>				
<b>Знания о физической культуре 6 часов</b>				
1	Организационно-методические указания	1	Инструкция Карточки Спортплощадка Свисток Резиновые мячи	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. <i>Познавательные:</i> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре
2	Возникновение физической культуры и спорта	1	Спортплощадка Свисток Резиновые мячи	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о возникновении физической культуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»
3	Олимпийские игры	1	Презентации Спортплощадка Свисток Резиновые мячи	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»
4	Что такое физическая культура?	1	Спортплощадка Свисток	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме/ <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения

				подвижной игры «Колдунчики»/
5	Темп, ритм	1	Спортплощадка Свисток	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»
6	Личная гигиена человека	1	Спортплощадка Свисток	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
7	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»
8	Техника челночного бега	1	Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»
9	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
10	Тестирование прыжка в длину с места	1	Спортплощадка Свисток Фишки Кубики	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»

11	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	Пенка Измерительная линейка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	Мат перекладина	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
13	Метание малого мяча на дальность	1	Малые мячи свисток	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди»
14	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самую себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
16	Прыжки в высоту	1	Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»
17	Беговые упражнения	1	Фишки свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру

				«Колдунчики»
<b>Подвижные игры 4 часов</b>				
18	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Спортивная площадка свисток	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. с. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь размышлять на руки в стороны, рассказывать о проведения подвижной игры «Горелки»
19	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Спортивная площадка свисток	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»
20	Ловля и броски мяча в парах	1	Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»
21	Бросок набивного мяча от груди	1	Набивной мяч 1 кг Свисток обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>				
22	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1	Секундомер Свисток Спортплощадка Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний» <i>Познавательные:</i> уметь распределять силы на весь период времени.
23	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)	1	Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»

24	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
25	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	Секундомер Свисток Спортплощадка Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
26	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	Секундомер Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой»
27	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»	1	Секундомер Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих»

## II четверть

### Подвижные игры 14 часов

28	Индивидуальная работа с мячом	1	Мяч Маркеры Обручи	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»
29	Подвижная игра «Вышибалы»	1	Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;

	»			контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»
30	Подвижная игра «Ночная охота»	1	Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»
31	Броски и ловля мяча в парах	1	Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»
32	Ведение мяча	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
33	Ведение мяча в движении	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах
34	Эстафеты с мячом	1	Мячи Свисток Маркеры Обручи	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах
35	Подвижные игры с мячом	1	Мячи Свисток Маркеры и	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы»
36	Подвижные игры	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь

				осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них
37	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»
38	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»
39	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
40	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
41	Бросок набивного мяча снизу	1	Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
<b>Гимнастика с элементами акробатики-7 часа</b>				
42	Прыжки со скакалкой	1	Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Удочка»
43	Прыжки через	1	Длинные скакалки	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания

	длинную скакалку			<p>совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель»</p>
44	Прыжки в скакалку	1	Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»</p>
45	Круговая тренировка	1	Скакалки Фишки мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»</p>
46	Вращение обруча	1	Обручи	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»</p>
47	Обруч — учимся им управлять	1	Обручи	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»</p>
48	Круговая тренировка	1	Мячи Обручи	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры</p>

### III четверть

#### Гимнастика с элементами акробатики-27часов

49	Перекаты	1	Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p>
----	----------	---	---------------------	--



				<p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»</p>
50	Разновидности перекатов	1	Маты Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»</p>
51	Техника выполнения кувырка вперед	1	Маты Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка»</p>
52	Кувырок вперед	1	Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убраться»</p>
53	Кувырок вперед	1	Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убраться»</p>
54	Стойка на лопатках, «мост»	1	Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»</p>
55	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»</p>

56	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»</p>
57	Стойка на голове	1	Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>
58	Стойка на голове	1	Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>
59	Лазанье по гимнастической стенке	1	Гимнастическая стенка Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове. проводить игровое упражнение на внимание</p>
60	Перелезание на гимнастической стенке	1	Гимнастическая стенка Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание</p>
61	Висы на перекладине	1	Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»</p>
62	Висы на перекладине	1	Гимнастическая стенка Навесные	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к</p>

			перекладины Маты Скакалка	преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»
63	Круговая тренировка	1	Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию
64	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»
65	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	1	Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения {описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис, согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
66	Вис прогнувшись на перекладине	1	Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
67	Вис прогнувшись на перекладине	1	Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
68	Переворот назад и вперед на перекладине	1	Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис

				прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»
69	Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	1	Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»
70	Прохождение полосы препятствий	1	Маты Скамейки Обручи Гимнастическая стенка	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
71	Прохождение полосы препятствий	1	Маты Скамейки Обручи Гимнастическая стенка	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
72	Тестирование вися на время	1	Маты Гимнастическая стенка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»
73	Лазание по канату	1	Канат Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»
74	Лазание по канату	1	Канат Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»
75	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	Скамейки Маты обручи Навесные перекладины	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»

IV четверть				
Подвижные игры 10 часов				
76	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»	1	Свисток Мячи	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами
77	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	Свисток скамейки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала
78	Стихотворное сопровождение на уроках	1	Мячи Свисток Обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
79	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	Мячи Свисток Обручи	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
80	Прохождение полосы препятствий	1	Маты Скамейки Канат	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
81	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Набивной мяч в\в мячи	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по

				результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»
82	Подвижные игры с мячом	1	в/в мячи	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птице мячом»
83	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	Свисток Мячи скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»
84	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»
85	Командные подвижные игры	1	Скакалки мячи	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>				
86	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1	Секундомер Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»
87	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	1	Секундомер Свисток Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»
88	Равномерный бег (6 мин).	1	Секундомер Маркера	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.

	Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 50 м, ходьба 90 м</i> ).		Разметка для бега	<i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
89	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 50 м, ходьба 90 м</i> ).	1	Секундомер Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
90	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег 60 м, ходьба 90 м</i> ).	1	Секундомер Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой»
91	Равномерный бег ( <i>9 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»	1	Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих»
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>				
92	Тестирование прыжка в длину с места	1	Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Секундомер Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»

94	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Секундомер Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
95	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	Линейка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки»
96	Тестирование подтягивания на низкой переклад.	1	Навесные перекладины маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
97	Метания мяча на дальность	1	Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
98	Техника метания на точность	1	Малые мячи б\б щит	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие, но образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
99	Беговые упражнения	1	Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»
ИТОГО		99ч.		