Утверждено
директор школы
Приказ № 41
от 29 2017 г.
_____ В.И. Слепухин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФГОС НОО

1 класс

составлена учителем: Линдт Т.А.

2017-2018 уч. год

Рабочая программа составлена на основе:

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
2. примерной программы основного общего образования по физической культуре для 1 класса образовательных учреждений,
3. федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
4. авторской программы В. И. Лях

Программа ориентирована на использование УМК «ШКОЛА РОССИИ»

Содержание подготовки школьников по физической культуре на ступени начального общего образования определяется с учетом деятельностного и компетентностного подходов во взаимодействии категорий «знания», «отношения», «деятельность».

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результатом изучения физической культуры в начальной школе является развитие у учащихся широкого круга компетентностей –коммуникативных, регулятивных, познавательных и личностных.

Личностные результаты изучения физической культуры	Метапредметные результаты изучения физической культуры	Предметные результаты изучения физической культуры
• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов;	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	• определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Распределение учебных часов по разделам программы для 1 класса

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	6	1
Гимнастика с элементами акробатики	34	8
Легкая атлетика	19	10
Подвижные игры	40	2
Общее количество часов	99	21

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила подвижных игр;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, кувырок вперед с места, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в

скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 500 г.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш- ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь».

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	мальчики			**девочки**		
Подтягивание в висе (кол.раз)	3	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол.раз)				9	7	4
Прыжок в длину с места,(см)	130 – 140	121-129	110-120	121-129	110-120	100-110
Бег 30м с высокого старта	6.3-5.9	6.6-6.4	6.6 – 7.0	6.6-6.4	6.6 – 7.0	7.0-7.6
Тестирование ме-	50	40	35	40	35	25

тания малого мяча на точность						
Тестирование наклона вперед из положения стоя	15	10	5	20	15	10
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	20	15	10	20	15	10

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Обучающая цель	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)			Сроки	
					предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты	план	факт
Знания о физической культуре									
1	Организационно-методические указания	**1**	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения;	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой;	*Коммуникативные:* формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. *Познавательные:* объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
Легкая атлетика									

2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	**1**	Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении.	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину		
3	Техника челночного бега	**1**	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега;	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега;	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	*Коммуникативные:* формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. *Познавательные:* уметь расска-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной		

						зать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»	ответственности		
4	Тестирование челночного бега 3х 10 м	**1**	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега	Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности		
Знания о физической культуре									
5	Возникновение физической	**1**	Знакомство с тем, как возникли физи-	Знакомство с теорией возникновения	Знать, как возникла физическая культура и спорт	*Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью	Осознание своей этнической и национальной при-		

	культуры и спорта		ческая культура и спорт.	физической культуры и спорта.		вопросов *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель *Познавательные:* уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта	надлежности ; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
Легкая атлетика									
6	Тестирование метания мешочка на дальность	**1**	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.	Знать как рассчитываться на первый – второй и как перестраиваться по этому расчету; уметь выполнять разминку.	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу *Регулятивные:* формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников *Познавательные:* уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность	Осознание своей этнической и национальной принадлежности ; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
Подвижные игры									
7	Русская народная подвижная игра	**1**	Знакомство с размыканием на руки в сто-	Строевые команды «направо», «налево»,	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать	Формирование чувства гордости за свою Родину, рос-		

	«Горелки»		роны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия	«на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение	его в устной форме *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач *Познавательные:* уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»	сийский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях		
Знания о физической культуре									
8	Олимпийские игры	**1**	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с	Рассказ об Олимпийских играх — символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность.	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необ-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной от-		

			техникой метания мешочка на дальность		мешочка на дальность;	ходимую информацию. *Познавательные:* уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр,	зывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
9	Что такое физическая культура?	**1**	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность.	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность.	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность;	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. *Познавательные:*	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; уме-		

						уметь рассказать о понятии «физическая культура»,	ние не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
10	Темп и ритм	**1**	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу,	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу;	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. *Познавательные:* уметь рассказать о темпе и ритме	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,		

							формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
Подвижные игры									
11	Подвижная игра «Мышеловка»	**1**	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении;понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	*Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач *Познавательные:* уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		
Знания о физической культуре									

12	Личная гигиена человека	**1**	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш»	*Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач *Познавательные:* уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
Легкая атлетика									
13	Тестирование метания малого мяча на точность	**1**	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать прави-	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* форми-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам дру-		

			мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»	Мороза»	ла подвижной игры «Два Мороза»	ровать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры	гих людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;		
Гимнастика									
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	**1**	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить		

			запоминание временного отрезка				выходы из спорных ситуаций;		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	**1**	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность		
Легкая атлетика									
16	Тестирование прыжка в	**1**	Проведение разминки, на-	Разминка, направленная на	Знать, как проводятся разминка,	*Коммуникативные:* сохранять доб-	Развитие мотивов учебной деятельно-		

	длину с места		правленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
Гимнастика									

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	**1**	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		

18	Тестирование виса на время	**1**	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
19 - 20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	**2**	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто бы-	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации *Регулятивные:* уметь осуществлять действие	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эти-		

			стрее схватит» и «Совушка»			по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь воспроизвести стихотворение сопровождения разминочных упражнений	ческих чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
Подвижные игры									
21 - 22	Подвижная игра «Осада города»	**2**	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	*Коммуникативные:* формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролиро-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;		

						вать свою деятельность по результату. *Познавательные:* уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
23 - 25	Индивидуальная работа с мячом	**3**	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	*Коммуникативные:* формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать умение видеть ука-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-		

			подвижной игры «Осада города»			занную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. *Познавательные:* уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности		
26 - 27	Подвижные игры	**2**	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль *Познавательные:* формировать умение самостоятельновыбирать под-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		

						вижные игры.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;		
Гимнастика									
28 - 29	Перекаты. Разновидности перекатов.	**2**	Повторение разминки на матах, техника выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов	Разминка на матах, группировка, перекаты.	Знать, как проводится разминка, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды.	*Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения. *Познавательные:* уметь выполнять разминку, делать группировку, перекаты.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности		

							и личной ответственности		
30 - 31	Техника кувырка вперед	**2**	Познакомить с понятием осанка. Повторение перекатов. Техника выполнения кувырка вперед.	Осанка. Кувырок. Разминка на матах. Перекаты. Страховка.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед.	*Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения. *Познавательные:* уметь выполнять разминку, перекаты, кувырок вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств;развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		

32 - 34	Стойка на лопатках, «мост»	**3**	Совершенствование техники кувырка, Техника стоики на лопатках и техники «мост». Подвижные игры	Разминка, осанка, кувырок, стойка на лопатках, «мост», страховка и помощь	Знать, как проводится разминка, технику выполнения стойки на лопатках и «моста»	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; представлять конкретное содержание, и излагать его в устной форме *Регулятивные:* формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств;развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
35 - 37	Лазанье по гимнастической стенке	**3**	Проведение разминки. Проведение лазанья по гимнастической стенке,	Разминка на матах, лазанье, гимнастическая лестница, игровые упражнения	Знать, как проводится разминка на матах, технику лазанья.	*Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопереции; формировать навыки сотрудничества	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и ос-		

			игровые упражнения на матах			*Регулятивные:* формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь выполнять разминку, проводить игровые упражнения на внимание	воение социальной роли; развитие самостоятельности и личности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
38 - 39	Круговая тренировка	**2**	Проведение разминки со скакалкой, круговая тренировка. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	Разминка со скакалкой, круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать умение контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, проходить станции круговой тренировки.	Развитие этических чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
40 - 42	Висы на перекладине	**3**	Проведение разминки, Разучивание различных висов на перекладине.	Разминка, перекладина, висы, подвижные игры	Знать, что такое вис, как проводится разминка, технику лазанья и перелазанья.	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание, и излагать его в устной форме; с достаточной точностью излагать свои мысли	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие само-		

			Подвижные игры.			*Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий *Познавательные:* уметь выполнять разминку, выполнять вис стоя, вис на согнутых руках.	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
43 - 44	Круговая тренировка	**2**	Проведение разминки со скакалкой, круговая тренировка. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	Разминка со скакалкой, круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать умение контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, проходить станции круговой тренировки.	Развитие этических чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
45	Прыжки со	**3**	Проведение	Разминка со	Знать, что такое	*Коммуникативные:* фор-	Развитие этических		

– 47	скакалкой		разминки со скакалкой, разучивание прыжков со скакалкой. Проведение подвижных игр	скакалкой. Прыжки со скалкой. Подвижные игры	скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой; правила подвижных игр	мировать навыки речевого отображения содержания выполняемых действий *Регулятивные:* формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. *Познавательные:* уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой.	чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
48 - 49	Круговая тренировка	**2**	Проведение разминки со скакалкой, круговая тренировка. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	Разминка со скакалкой, круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать умение контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, проходить станции круговой тренировки.	Развитие этических чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
Подвижные игры									

50 - 51	Подвижная игра «Белочка – защитник»	**2**	Проведение разминки. Разучивание игры «белочка – защитник»	Разминка, подвижные игры. Строевые приемы.	Знать правила игры «Белочка – защитник»	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:* формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* уметь выполнять разминку, играть в подвижную игру «Белочка – Защитник».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
Гимнастика									
52 - 53	Прохождение полосы препятствий	**2**	Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «белочка – защитник»	Разминка. Строй. Шеренга. Полоса препятствий.	Знать, что такое полоса препятствий, как её преодолевать.	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание, и излагать его в устной форме; с достаточной точностью излагать свои мысли *Регулятивные:* формировать умение самостоя-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доб-		

						тельно выделять и формулировать познавательную цель *Познавательные:* уметь выполнять разминку, преодолевать полосу препятствий	рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,		
Легкая атлетика									
54 – 57	Техника прыжков в высоту	**4**	Проведение разминки. Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту.	Разминка. Прыжки. Техника прыжков в высоту. Оборудование для прыжков в высоту. Страховка.	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются.	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. *Регулятивные:* формировать умение контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, прыжок в высоту.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са-		

							мостоятельности и личной ответственности		
Подвижные игры									
58 – 61	Броски и ловля мяча	**4**	Проведение разминки с мячом, разучивание и совершенствование различных вариантов бросков и ловли мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячом.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; управлять поведением партнера *Регулятивные:* формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мячи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности		

62 – 65	Ведение мяча	**4**	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Знакомство с эстафетами.	Разминка с мячом. Ведение мяча. Эстафеты	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячом, правила проведения эстафет.	*Коммуникативные:* формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками. *Регулятивные:* определять новый уровень отношении к самому себе, как субъекту деятельности; уметь увидеть указанную ошибку *Познавательные:* уметь выполнять разминку, вести мяч правой и левой рукой.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		
66 - 69	Эстафеты с мячом	**4**	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча, Проведение эстафет с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячом, правила проведения эстафет.	*Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. *Регулятивные:* формировать умение контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, участвовать в эстафетах	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувст-		

							вам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности		
70 - 73	Подвижные игры с мячом	**4**	Проведение разминки с мячом, подвижных игр, подведение итогов четверти	Разминка с мячом. Подвижные игры.	Знать, правила проведения подвижных игр.	*Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. *Регулятивные:* уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль *Познавательные:* уметь выполнять разминку, выбирать подвижные игры и участвовать в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
74 - 77	Броски мяча через волейбольную сетку	**4**	Проведение разминки в парах, Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку.	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку.	*Коммуникативные:* формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников *Познавательные:* уметь выполнять разминку, броски через волейболь-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		

						ную сетку.			
78 - 79	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	**2**	Проведение разминки, Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры.	Разминка с мячом. Броски мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	*Коммуникативные:* формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы *Регулятивные:* уметь контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, броски через волейбольную сетку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
Легкая атлетика									
80 - 81	Бросок набивного мяча	**2**	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча.	Разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча.	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения *Познавательные:* уметь выполнять разминку, броски набивного мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувст-		

							вам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности		
Подвижные игры									
82	Подвижная игра «Точно в цель»	**1**	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска мяча. Разучивание правил подвижной игры	Разминка с малыми мячами. Броски мяча.	Знать, как выполнять броски набивного мяча, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	*Коммуникативные:* формировать навыки речевых действий; *Регулятивные:* формирование умения сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату *Познавательные:* уметь выполнять разминку, броски набивного мяча, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
Гимнастика									

83	Тестирование виса на время	**1**	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	**1**	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона впе-	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвиж-	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекват-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; разви-		

			ред из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	ная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	но понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя	тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;		
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	**1**	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и		

							личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
86	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	**1**	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной		

			отрезка				ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность		
Легкая атлетика									
87	Тестирование прыжка в длину с места	**1**	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор-		

							мах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
88	Тестирование метания малого мяча на точность	**1**	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;		
Подвижные игры									
89	Подвижные игры для зала	**1**	Проведение разминки с игровыми уп-	Подвижные игры для зала. Игровые уп-	Знать, как выбирать подвижные игры для зала,	*Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно со-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-		

			ражнениями. Подвижные игры для зала и игровые упражнения на равновесие	ражнения на равновесие.	уметь в них играть	трудничать, формировать уважение к иной точке зрения *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач *Познавательные:* уметь выбирать подвижные игры для зала	ционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
Легкая атлетика									
90 - 91	Беговые упражнения	**2**	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений.	Разминка в движении. Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		
92	Тестирование бега на 30 м с	**1**	Разучивание поворотов на-	Повороты направо и налево.	Отличать, где право, а где лево;	*Коммуникативные:* сохранять доб-	Развитие мотивов учебной деятельно-		

	высокого старта		право и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении.	уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину		
93	Техника челночного бега	**1**	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега;	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега;	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	*Коммуникативные:* формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. *Познавательные:* уметь рассказать и показать технику выполнения челночного	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности		

						бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»			
94	Тестирование метания мешочка на дальность	**1**	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.	Знать как рассчитываться на первый – второй и как перестраиваться по этому расчету; уметь выполнять разминку.	*Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу *Регулятивные:* формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников *Познавательные:* уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность	Осознание своей этнической и национальной принадлежности ; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
Подвижные игры									
95 - 96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	**1**	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание уп-	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие коор-	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»;	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач *Познавательные:* уметь	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формиро-		

			ражнения на развитие внимания и равновесия	динации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия	запомнить стихотворное сопровождение	размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»	вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях		
97 - 99	Подвижные игры	**3**	Проведение разминки в подвижных играх, подвижные игры по желанию учащихся. Подведение итогов года.	Разминка в движении. Подвижные игры и их правила.	Знать, как выбирать подвижные игры, как играть в них; как подводить итоги года	*Коммуникативные:* уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, формировать уважение к иной точке зрения *Регулятивные:* формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять итоговый контроль *Познавательные:* уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		

Список литературы

1. Программа физическая культура 1-4 классов. Автор В.И. Лях. М: Просвещение, 2011.
2. Учебник «Физическая культура» 1-4 Издательство «Просвещение» 2014 г.