

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Мухина В.В.  Протокол № 1 от «    » августа 2019 года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/ Абдулова Е.С.  «    » августа 2019 года	«Утверждаю» Директор школы _____/Усова О.В.  Приказ № от «    » августа 2019 года
--	--	--

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа  
по физической культуре для 1-4 класса  
учителя начальных классов  
Кучер Тамары Владимировны

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2015 год.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ Шумская СОШ от 12.08.19, приказ 156-д, рабочая программа рассчитана на 405 часов в год (3 часа в неделю): 1кл.- 99ч. (33нед. по 3ч.); 2-4кл.- 102ч.(34нед. по 3ч.)

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа направлена на достижение следующей **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач**:

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

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 метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность,

взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **Личностными результатами изучения курса являются:**

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

#### **Метапредметные результаты:**

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

#### **Предметные результаты:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Тематическое планирование

Разделы и темы	Количество часов							
	1 кл.	зачёт	2 кл.	зачёт	3 кл.	зачёт	4 кл.	зачёт
Знания о физической культуре	3	1		1	3		3	1
Способы физкультурной деятельности	3				3		3	
Физическое совершенствование:								
-гимнастика с основами акробатики	27	2	7	2	7		26	2
-легкая атлетика	15	2	7	2	8		19	2
-лыжная подготовка	17	2		2			18	2

				8		8		
	-подвижные игры	33		4		3		33
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>102</b>		<b>102</b>

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	3 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	1 43 – 150	12 8 – 142	11 9 – 127	13 6 – 146	11 8 – 135	10 8 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	К оснуть-ся лбом колен	Ко снуть-ся ладонями пола	Ко снуть-ся пальцами пола	Ко снуть-ся лбом колен	Ко снуть-ся ладонями пола	Ко снуть-ся пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6, 0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,

упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Дата		Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Характеристика деятельности учащихся	Кол-во час	
				предметные		Метапредметные			Личностные
		план	факт	Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться				
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	02.09	.19	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Развитие скоростных качеств	1
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	04.09		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие скоростных качеств	1

					максимальной скоростью до 30 м.	задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
3	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	05.09		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростных качеств	1
4	Выявление уровня физической	09.09		Ходить под счёт	правильно выполнять основные	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели;	Ориентация на содержательные моменты	Развитие скоростных качеств	1

	подготовленность и обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте				движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий		
5	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	11.09		Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	1
6.	Оценка уровня физической	12.09		Выполнять прыжки на	Выполнять прыжки на одной	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	Ориентация на содержательны	Развитие скоростно-	1

	подготовленность и. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»			одной ногой и на двух на месте.	ноге и на двух на месте.	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	е моменты школьной действительности	силовых качеств	
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	16.09		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых качеств	1
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	18.09		правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных	Развитие скоростно-силовых качеств	1

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	мотивов;		
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	19.09		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей	1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	23.09		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей	1

						контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова ть собственное мнение;			
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	25.09		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	26.09		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова ть собственное	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

						мнение;			
13-14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	30.09 02.10		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
15-17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	03.10 07.10 09.10		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей	3
18-20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки»,	14.10 16.10 17.10		играть в подвижные игры с бегом,	играть в подвижные игры с бегом,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	Ориентация на содержательные моменты	Развитие скоростно-силовых	3

	«Зайцы в огороде».			прыжками, метаниями	прыжками, метаниями	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	способностей	
21-24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	21.10 23.10 24.10 04.11		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей	4
25	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в	06.11		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	проявление особого интереса к	Развитие координационных способностей	1



	<p>колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .</p>				<p>раздельно и в комбинации</p>	<p>сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>		
26-27	<p>Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».</p>	07.11 18.11		<p>выполнять строевые команды</p>	<p>Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации</p>	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p>	2

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова ть собственное мнение;			
28- 29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	20.11 21.11		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационны х способностей	2
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	25.11		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационны х способностей	1

						ть собственное мнение;			
31-33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	27.11 28.11 02.12		Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей	3
34-36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	04.12 05.12 09.12		лазать по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие силовых способностей	3
37-39	Лазание по гимнастической	11.12 12.12		лазать по гимнастическ	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимать и принимать	проявление учебных	Перелезание через горку матов	3

	стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	16.12		ой стенке, канату;		цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие силовых способностей	
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	18.12 19.12 23.12		лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей	3
43-45	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу	25.12 26.12		владеть мячом:	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать	Ориентация на содержательны	Развитие координационны	3

	на месте. Игра «Школа мяча».	13.01 .20		держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	е моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	х способностей	
46-48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	15.01 16.01 20.01		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	3
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в	22.01		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного»	Развитие координационных способностей	1

	обруч».			ведение, броски в процессе подвижных игр;		учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	типа урокам «дошкольного» типа		
50	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	23.01		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1
51	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	27.01		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам	Развитие координационных способностей	1

				броски в процессе подвижных игр;		информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	«дошкольного» типа		
52	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	29.01		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1
53	Ловля и передача мяча в движении.	30.01		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	играть в подвижные игры	1

						приходить к общему решению в совместной деятельности			
54	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	03.02		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	играть в подвижные игры	1
55	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	05.02		Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	1



						мнение;			
56 57 58	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	06.02 10.02 12.02		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	3
59-60	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	13.02 17.02		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	2

61-62	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	19.02 20.02		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	2
63	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	24.02		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	1
64	Скользкий шаг	26.02		Передвигаться	Передвигаться на	<u>Позн.</u> уметь	Ориентация на	Развитие	1

	без палок «Играй, играй-мяч не теряй».			я на лыжах	лыжах	использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	координационных и силовых способностей	
65	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	27.02		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	1
66	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	02.03		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков	Развитие координационных и силовых способностей	1

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
67	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	04.03		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	1
68	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	05.03		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	1

						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
69	Игра «Школа мяча».	09.03		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	1
70-71-72	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	11.03 12.03 16.03		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	3

						ть собственное мнение;			
73-74	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	18.03 19.03		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	2
75	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	23.03		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	1

						<u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
76	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	25.03		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1
77	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	26.03		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	1
78	Ведение на месте правой и левой	06.04		владеть мячом:	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать	проявление особого	Развитие координационных	1

	рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»			держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	х способностей	
79	Ловля и передача мяча в движении.	08.04		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	играть в подвижные игры	1



80	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	09.04		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	играть в подвижные игры	1
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>									
81	<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	13.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1
82	Подвижная игра «Лисы и куры»	15.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	Ориентация на содержательные моменты	Развитие координационных способностей	1

					прыжками, метаниями	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
83	Подвижная игра «Вороны и воробьи»	16.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационны х способностей	1
84	Подвижная игра «Волки во рву»	20.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное	Развитие координационны х способностей	1

						сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	представление о качествах хорошего ученика;		
85	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	22.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	1
86	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	23.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	1

						ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
87	Подвижная игра «К своим флажкам»	27.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1
88	Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	29.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1

						<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
89	Подвижная игра «К своим флажкам»	30.04		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	1
90	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	04.05		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	1
91	Подвижная игра	06.05		играть в	играть в	<u>Позн.</u>	Ориентация на	Развитие	1

	«Золотые ворота»			подвижные игры	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	координационные способности	
92	Подвижная игра «Охотник и утки»	07.05		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	1
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>									
93	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа..	11.05		правильно выполнять основные движения в	бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую	проявление учебных мотивов; предпочтение	Развитие координационных способностей	1

	Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»			ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
94	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	13.05		правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова ть собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационны х способностей	2
95	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60	14.05		правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	проявление особого интереса к новому, собственно	Развитие координационны х способностей	1

	м. Эстафеты			бегать с		свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	18.05		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	1
97	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	20.05		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Развитие координационных и силовых способностей	1



						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	хорошего ученика;		
98	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	21.05		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	1
99	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	25.05		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	1

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в начальной школе**

### **Библиотечный фонд:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

### **Учебно-практическое оборудование:**

Стенка гимнастическая (шведская).

Скамейка гимнастическая жесткая.

Перекладина пристенная.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Скакалка гимнастическая.

Канат для лазания.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

Дорожка разметочная.

Малый мяч для метаний.

Лапта и мяч.

Кегли и кубики.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Мячи футбольные.

### **Формы контроля и критерии оценивания.**

#### **Оценка 5 (отлично) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста, знает и соблюдает правила подвижных игр.

Заданное учителем двигательное действие выполняет правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

#### **Оценка 4 (хорошо) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста, знает и соблюдает правила подвижных игр. Заданное учителем двигательное действие выполняет недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений.

#### **Оценка 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.*

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. Правила в подвижных играх применяет с ошибками и небольшими нарушениями. Заданное учителем двигательное действие выполняет в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Учащийся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в**

**зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.*

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств. Правила в подвижных играх не знает или применяет с грубыми ошибками и нарушениями. Заданное учителем двигательное действие выполняет неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.