

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Алтайский край Локтевский район

Рассмотрено: Руководитель ШМО учителей начальных классов <u>Беекина С.В.</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 20 <u>15</u> г.	Согласовано: Зам. директора по УВР <u>Верменичева М.А.</u> « <u>25</u> » <u>августа</u> 20 <u>15</u> г.	Утверждаю: Директор школы <u>Т.П.Зинченко</u> Приказ № <u>46/1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>15</u> г.
--	---	--

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательная область
«Физическая культура»

1 класс, начальное общее образование, базовый уровень
на 2015-2016 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для 1-4 классов. Авторы: В.И. Лях . М., Просвещение, 2014

Разработана: Кнаус Татьяной Николаевной,
учителем начальных классов,

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Георгиевская сош» с учётом УМК автора В. И. Ляха.

Обоснование выбора УМК

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цели и задачи обучения предмету

Цель обучения:

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;
-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Общая характеристика курса

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

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

Методы: соревновательный, игровой

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Средства обучения: учебник по физической культуре.

Режим занятий: занятия в 1 классе ведутся по 5 дневной рабочей неделе в 1 смену. Начало занятий в 8.15 ч. Продолжительность урока – I-е полугодие 35 минут, II-е полугодие 45 минут.

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа

Программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю).

Информация о внесённых изменениях в авторскую программу:

Авторская программа полностью соответствует ФГОС и Примерной программе по физической культуре, поэтому никаких изменений нет.

Характеристика класса.

В 1 классе 6 обучающихся. Обучаются по основной образовательной программе начального общего образования.

Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

индивидуальная работа; наглядный, словесный, практический с опорой на схемы, таблицы, памятки; игровые методы.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие

дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

Используемая в тексте программы система условных обозначений

Т – теория

П – практика

К – контроль

Планируемые результаты

Личностные УУД

1. Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».
2. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.
3. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».
4. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
5. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.
6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.
7. Адекватно воспринимать оценку учителя

Регулятивные УУД:

1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.
2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
3. Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).
4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд.

Познавательные УУД

1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).
2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).
3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.
4. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
5. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям

.

Коммуникативные УУД

1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).
3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.
4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.
5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу учебного года выпускник научится:

- по разделу «Знания о физической культуре»-
- узнают, что такое координация движений, дистанция; как возникли физическая культура и спорт;
- получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции, что такое физическая культура;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» -

- научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- по разделу «Лёгкая атлетика» -

челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а так же прыжок в высоту спиной вперёд; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

- по разделу «Лыжная подготовка» -

- научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъём на склон «полуёлочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением ; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

- по разделу «Подвижные игры» -

- научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Удочка», «Белки в лесу» и др.

- выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

К концу учебного года выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

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

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Формы контроля: тестирование.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11– 12	9– 10	7 – 8	9 – 10	7– 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95– 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3– 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание тем учебного курса

Название раздела	Кол –во часов	Кол-во контрольных работ
1. Знания о физической культуре.	6	1
2. Гимнастика с элементами акробатики.	34	8
3. Лёгкая атлетика.	19	10
4. Лыжная подготовка.	12	1
5. Подвижные игры.	28	2
Общее количество часов:	99	22

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

По УМК «Перспективная начальная школа»

1 класс: 3 часа в неделю; 99 часов в год.

№ п /п	Перечень разделов и тем	Кол- во часов	Ви д зан ят ий	Формы УД	Универсальные учебные действия	Оборудование и материалы	Дата проведения	
							плану	фак тич еск ая
Знания о физической культуре (1 час)								
1	Организационно – методические указания	1	Т. П.	коллективная	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой	секундомер свисток		

					информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.			
Лёгкая атлетика (3 часа)								
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	К.	индивидуальная разминка, строевые команды, игра	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»	секундомер, свисток, рулетка		
3	Техника челночного бега.	1	Т. П.	коллективная, работа в группе разминка, тестирование, игра	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 бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»	секундомер, свисток рулетка фишки		
4	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	К.	индивидуальная Строевые упражнения, тестирование	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»	секундомер, свисток, рулетка, 2 малых мяча		
Знания о физической культуре (1 час)								
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	Т.	коллективная разминка в движении по кругу, игра	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта; правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»	секундомер свисток 2 скакалки		

Лёгкая атлетика (1 час)								
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	К.	индивидуальная разминка, строевые упражнения, тестирование, игра.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	мячи для метания секундомер свисток		
Подвижные игры (1 час)								
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Т. П.	коллективная разминка, строевые команды, игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. 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»	секундомер свисток		
Знания о физической культуре (3 часа)								
8	Олимпийские игры	1	Т.	коллективная разминка с мешочками, техника метания, игра	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а так же о правилах проведения игры «Колдунчики»	секундомер свисток		
9	Что такое физическая культура?	1	Т.	коллективная разминка, рассказ учителя,	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.	секундомер свисток мешочки для		

[illegible]

13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	К.	индивидуальная разминка, тестирование, игры.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания малого мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	мячи для метания секундомер свисток 2 скакалки		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	К.	Индивидуальная разминка, тестирование, подвижная игра.	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 вперёд из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	секундомер свисток скамейка скакалки		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	К.	индивидуальная разминка, тестирование, подвижная игра	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 подъёма туловища из положения лёжа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	секундомер свисток скакалки гимнастический мат		
Лёгкая атлетика (1 час)								
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	К.	индивидуальная разминка тестирование, подвижная игра	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»	рулетка секундомер свисток		
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)								

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	1	К.	Индивидуальная разминка тестирование, подвижная игра	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»	секундомер свисток низкая перекладина мяч обручи		
18	Тестирование виса на время	1	К.	индивидуальная разминка тестирование, подвижная игра	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»	секундомер свисток обручи гимнастическая стенка		
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1	Т. П.	разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит», «Совушка»	секундомер свисток обруч		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	Т. П.	разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит», «Совушка»	секундомер свисток обруч		
Подвижные игры (7 часа)								
21	Ловля и броски мяча в парах	1	Т. П.	Коллективная , в паре разминка с мячами,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнёра. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать	секундомер свисток средние мячи гимнастические		

				упражнения с мячами, подвижная игра.	свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	скамейки		
22	Подвижная игра «Осада города»	1	Т. П.	коллективная разминка с мячами, упражнения с мячами, подвижная игра.	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 контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	секундомер свисток средние мячи гимнастические скамейки		
23	Индивидуальная работа с мячом	1	Т. П.	коллективная, индивид. Разминка с мячами, упражнения с мячами, игры.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	секундомер свисток мячи скамейки		
24	Школа укрощения мяча	1	Т. П.	коллективная разминка	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	секундомер свисток гимнастические палки скакалки		
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	Т. П.	коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	секундомер свисток мячи		

					Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»			
26	Глаза закрывай – упражнение начинай	1	Т. П.	коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами.	секундомер свисток мячи		
27	Подвижные игры	1	П.	коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами.	секундомер свисток		
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)								
28	Перекаты	1	Т. П.	групповая инд. разминка	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	гимнастический мат секундомер свисток		
29	Разновидности перекатов	1	Т. П.	коллективная, индивид. разминка	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать	гимнастический мат секундомер свисток		

					группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»			
30	Техника выполнения кувырка вперёд	1	Т. П.	разминка	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперёд и играть в подвижную игру «Удочка»	гимнастический мат секундомер свисток		
31	Кувырок вперёд.	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперёд и играть в подвижную игру «Успей убрать»	гимнастический мат секундомер свисток		
32	Стойка на лопатках, «мост»	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперёд, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки»	гимнастический мат секундомер свисток		
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперёд, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки»	гимнастический мат секундомер свисток мешочки		

34	Стойка на голове	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание.	гимнастический мат секундомер свисток гимнастические палки		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание.	гимнастическая стенка секундомер свисток гимнастические палки		
36	Перелезание на гимнастической стенке.	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание.	гимнастическая стенка секундомер свисток гимнастическая палка		
37	Висы на перекладине	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка».	секундомер свисток гимнастическая стенка перекладина скакалки		

38	Круговая тренировка	1	Т. П.	Коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию.	секундомер свисток гимнастическая стенка скакалки		
39	Прыжки со скакалкой	1	Т. П.	индивид. разминка	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель».	скакалки секундомер свисток		
40	Прыжки в скакалку	1	Т. П.	индивид. разминка	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель».	скакалки секундомер свисток		
41	Круговая тренировка	1	Т. П.	коллективна я разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои достижения и достижения партнёров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет».	секундомер свисток скакалки гимнастические маты набивной мяч		
42	Вис углом и вис согнувшись на	1	Т. П.	индивид. разминка	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.	гимнастический мат секундомер		

	гимнастических кольцах				Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву».	свисток		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	Т. П.	индивид., группов. разминка	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву».	гимнастический мат секундомер свисток 2 скакалки		
44	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1	Т. П.	Коллективная , индивид. разминка	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперёд и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	гимнастический мат секундомер свисток		
45	Вращение обруча	1	Т. П.	индивид разминка	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперёд и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	обручи секундомер свисток скакалки		
46	Обруч – учимся им управлять	1	Т. П.	Коллективная , индивид разминка	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою	обручи секундомер свисток		

					деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперёд и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».			
47	Круговая тренировка	1	П.	Коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.	секундомер свисток гимнастическая скамейка гимнастическая стенка		
48	Круговая тренировка	1	П.	коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижные игры.	секундомер свисток скакалки обручи		
Лыжная подготовка (12 часов)								
49	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	Т. П.	коллективная разминка	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	секундомер лыжи		
50	Скользкий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	Т. П.	коллективная разминка	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без	лыжи		

					палок.			
51	Повороты на лыжах переступанием без палок	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	лыжи		
52	Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах ступающим шагом с палками.	лыжи с лыжными палками		
53	Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; скользящим шагом с палками.	лыжи с лыжными палками		
54	Поворот на лыжах переступанием с палками	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками.	лыжи с лыжными палками		
55	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками; выполнять спуск со склона в основной стойке и подъём на него «полуёлочкой» на лыжах без палок.	лыжи		

56	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъём и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением.	лыжи с лыжными палками		
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	Т. П.	индивид.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъём и спуск со склона на лыжах с палками.	лыжи с лыжными палками		
58	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах «змейкой» и метать на точность.	лыжи с лыжными палками		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	Т. П.	индивид.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.	лыжи с лыжными палками		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	К.	индивидуаль ная	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением.	лыжи с лыжными палками		
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)								
61	Лазанье по канату	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	канат, гимнастический мат секундомер свисток		

					Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»			
Подвижные игры (1 час)								
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	Т. П.	Коллективная	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	секундомер свисток гимнастические палки		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
63	Прохождение полосы препятствий	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	полоса препятствий секундомер свисток		
64	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложнённую полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	полоса препятствий секундомер свисток		
Лёгкая атлетика (4 часа)								
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	гимнастический мат секундомер		

					Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	свисток оборудование для прыжков в высоту		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	гимнастический мат		
67	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение осуществлять действия по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперёд, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	гимнастический мат секундомер свисток оборудование для прыжков в высоту		
68	Прыжки в высоту	1	Т. П.		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: формировать умение контролировать свою деятельность; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперёд, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	гимнастический мат секундомер свисток оборудование для прыжков в высоту		
Подвижные игры (11 часов)								
69 70	Броски и ловля мяча в парах	2	Т. П.	Коллективная , в парах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать	волейбольные мячи секундомер		

					свои действия и действия партнёров, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котёл»	свисток гимнастические палки		
71	Ведения мяча	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч левой и правой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	волейбольные мячи секундомер свисток гимнастические палки		
72	Ведение мяча в движении	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч левой и правой рукой в движении, участвовать в эстафетах.	волейбольные мячи секундомер свисток гимнастические палки		
73	Эстафеты с мячом	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	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: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч левой и правой рукой в движении, участвовать в эстафетах.	волейбольные мячи секундомер свисток скакалки		
74	Подвижные игры с мячом	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт; сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть	волейбольные мячи секундомер свисток		

					в подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы»			
75	Подвижные игры	1	П.	Коллективная .	Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них.	волейбольные мячи секундомер свисток		
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнёра Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».	волейбольные мячи секундомер свисток		
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».	волейбольные мячи секундомер свисток бубен		
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Т. П.	Коллективная	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точки зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	волейбольные мячи секундомер свисток		

79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; выделять указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	волейбольные мячи секундомер свисток		
Лёгкая атлетика (2 часа)								
80	Броски набивного мяча от груди	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	набивные мячи секундомер свисток		
81	Броски набивного мяча снизу	1	Т. П.	Коллективная , индивид.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	набивные мячи секундомер свисток		
Подвижные игры (1 час)								
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Т. П.	Коллективная	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную	набивные мячи секундомер свисток		

					цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель».			
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
83	Тестирование виса на время	1	К.	индивидуальная	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель».	гимнастический мат секундомер свисток малые и средние мячи		
84	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	К.	индивидуальная	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки».	гимнастический мат секундомер свисток 2 мяча		
Лёгкая атлетика (1 час)								
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	К.	индивидуальная	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»	гимнастический мат, рулетка секундомер свисток		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
86	Тестирование подтягивания на низкой	1	К.	индивидуальная	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять	гимнастический мат, низкая		

	перекладине			ая	конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».	перекладина секундомер свисток обручи		
87	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1	К.	индивидуальная	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъёма туловища на 30 с., играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».	гимнастический мат секундомер свисток		

Лёгкая атлетика (2 часа)

88	Техника метания мяча на точность	1	Т. П.	индивидуальная	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	средние мячи по количеству занимающихся, мишень и мяч для тестирования, 2 баскетбольных кольца		
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	К.	индивидуальная	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	средние мячи по количеству занимающихся, мишень и мяч для тестирования, 2 баскетбольных кольца		

Подвижные игры (1 час)

90	Подвижные игры для зала	1	Т. П.	коллективная	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт; сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещённое движение», выбирать подвижные игры для зала.	секундомер свисток		
Лёгкая атлетика (4 часа)								
91	Беговые упражнения.	1	Т. П.	коллективная, индивидуальн ая	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики».	Секундомер, свисток, 3 фишки или конуса		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	К.	коллективная, индивидуальн ая	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики».	Секундомер, свисток, 3 фишки или конуса, ленточки двух цветов		
93	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	К.	индивидуальн ая	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега на 3x10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Секундомер, свисток, мячи для метания		
94	Тестирование метания	1	К.	индивидуальн	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять	Мешочки для метания		

	мешочка на дальность			ая	конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	секундомер свисток		
Подвижные игры (5 часов)								
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	Т. П.	коллективная	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».	секундомер свисток		
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Т. П.	коллективная	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».	секундомер свисток		
97	Командные подвижные игры	1	Т. П.	Коллективная , групповая	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».	секундомер свисток		

98	Подвижные игры с мячом	1	П.	коллективная	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишки», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом».	волейбольный мяч секундомер свисток		
99	Подвижные игры	1	П.	коллективная	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; 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.	секундомер свисток		

Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение рабочей программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- **К** – полный комплект (на каждого ученика класса);
- **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учеников);
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Число	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	1. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2013 г. 2. В. И. Лях. Физическая культура. Учебник 1-4 класс. М. «Просвещение» 2012 г. 3. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г.	1 Д 1	Библиотечный фонд комплектуется с учетом перечня УМК, рекомендованных или допущенных МОИ РФ.
	Печатные пособия		
2			
	Технические средства обучения		
3			
	Экранно – звуковые пособия		
4	Аудиозаписи, презентации по темам урока.	Д	
	Учебно-практическое оборудование		
5	Козел гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	

	Стенка гимнастическая	3	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	5	
	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К	
		К	
	Палка гимнастическая	К	
	Скакалка детская	К	
	Мат гимнастический	10	
	Кегли	6	
	Обруч пластиковый детский	1	
	Планка для прыжков в высоту	4	
	Щит баскетбольный тренировочный	1	
	Сетка волейбольная		
	Игры и игрушки		
5	Шахматы (с доской)	П	
	Шашки (с доской)		
	Оборудование класса		
6			

