

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено на заседании МО

учителей начальных классов

Руководитель Улискова Н.В..

Подпись Улискова Н.В.

« 28 » 08.2020 2020 г.

Протокол № 1 от 28.08.2020

Согласовано

Методист

Глазкова Т.П.

Подпись Глазкова Т.П.

« 28 » 08 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ ИСОШ № 2

Канищева В.И.

Подпись Канищева В.И.

« » 2020 г.

Трудовой № 258 от 28.08.2020

**Рабочая программа учебного курса
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 1а класса**

Учителя начальных классов
высшей квалификационной категории
Малышевой Людмилы Николаевны

Иловля 2020год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы МБОУ Иловлинской СОШ №2 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура» (М. : Вентана-Граф», 2012 г) ;
2. Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 1-2 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. : Вентана-Граф», 2011 г)

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- ✓ формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- ✓ формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- ✓ формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- ✓ Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Практические задачи

Формирование:

- ✓ Интересы учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- ✓ Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- ✓ Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- ✓ Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- ✓ Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- ✓ Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- ✓ Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.
- ✓ Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.
- ✓ Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
- ✓ Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 99 часов при 3 часовой нагрузке в неделю.

Общая характеристика программы

Отметки в первом классе не ставятся. Оценка достижений учащихся на уроках физической культуры проводится только словесно. Учитель положительно оценивает любую удачу ученика, если даже она весьма незначительна.

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

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Результаты изучения курса «Физическая культура»

Личностные результаты

- ✓ Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- ✓ Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- ✓ Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- ✓ Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
- ✓ Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
- ✓ Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
- ✓ Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты устной и письменной формах.
- ✓ Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- ✓ Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.
- ✓ Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- ✓ Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта сторон и сотрудничества;
- ✓ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- ✓ Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации

- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития.

Планируемые результаты обучения.

Радел программы.	Ученик научится.	Ученик получит возможность научиться.
<i>Знания о физической культуре</i>	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	- 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.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<i>Физическое совершенствование</i>	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

	нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
--	--	--

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- ✓ Роль и значение занятия физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- ✓ Значение правильного режима дня; правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- ✓ Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- ✓ Значение физической нагрузки и способы её регулирования
- ✓ Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениям, профилактику травматизма.

Уметь:

- ✓ Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
- ✓ Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- ✓ Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток,
- ✓ Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
- ✓ Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
- ✓ Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.
- ✓ Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам.
- ✓ Организовывать и соблюдать правильный режим дня

- ✓ Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
- ✓ Измерять собственную массу и длину тела.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
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 коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	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					

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м,с	7 8 9 10	7,5 и бол 7,1- 6,8- 6,6-	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и мен 5,4- 5,1- 5,1-	7,6 и бол 7,3- 7,0- 6,6-	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и мен 5,6- 5,3- 5,2-
2	Координация	Челночный бег 3 по 10 м,с	7 8 9 10	11,2- 10,4- 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и мен 9,1- 8,8- 8,6	11,7 11,2- 10,8- 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 9,7- 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места ,см	7 8 9 10	100 и мен 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и бол 165- 175- 185-	85 и мен 90- 110- 120-	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и бол 155- 160- 170-
4	Выносливость	6-минутный бег.м	7 8 9 10	700 750- 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7,5 7,5 8,5	2 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 11,5 13,0 14,0
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса,кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа ,кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5	2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты			План
		Ко л- во час ов	универсальные учебные действия	предметные знания	
1	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка» «смирно», «вольно»; положения рук и ног. Подвижная игра «Салки»	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: - соблюдать правила поведения в спортивном зале на уроке; - выполнять комплекс утренней гимнастики	01.09
2	Внеурочная деят-ть. Спортивная прогулка. Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение»	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять команды на построения и перестроения; - выполнять комплекс утренней гимнастики	04.09
3	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение»	1			07.09
4 -5	Внеурочная деят-ть. Спортивная прогулка. Подвижные игры, строевые упражнения. Совершенствование	2	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы	08.09 11.09

	строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м		Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
6	Внеурочная деятельность. Подвижные игры. Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Класс, смирно! ». Совершенствование основных положений рук и ног.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять легкоатлетические Упражнения (бег, прыжки); - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	14.09
7	Внеурочная деятельность Игра «Класс, смирно!». Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. .	1			15.09
8	Внеурочная деятельность. Подвижные игры, бег, прыжки. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя. Контроль двигательных качеств: челночный бег 4х9, наклон вперед из положения сидя	1		Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх на месте; - выполнять наклоны вперед из положения сидя	18.09
9	Внеурочная деятельность. Подвижные игры.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: - характеризовать	21.09

	Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища		Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	
10	Внеурочная деят-ть. Спортивная игра «Дедушка и детки». Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы	22.09
11	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры на свежем воздухе. Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Игра «Дедушка и детки»	1			25.09
12	Внеурочная деят-ть. Подвижная игра «Бой петухов» Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	28.09
13	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	29.09

			деятельности		
14	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Белые медведи».	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	02.10
15-16	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Спортивная прогулка. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижная игра «Белые медведи».	2	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	05.10 06.10
17	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры, строевые упражнения. Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	09.10
18	Внеурочная деят-ть. Игры с мячом. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета », «соревнование ». Развитие Координационных качеств посредством игр	1	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила Поведения и предупреждения Травматизма во время занятий упражнениями	12.10
19	Внеурочная деят-ть. Спортивная прогулка, упражнения с мячом. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			13.10

	Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие Координационных качеств посредством игр				
20-21	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры, строевые упражнения. Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: выполнять легкоатлетические Упражнения в метании и броске мяча	16.10 19.10
22-23	Внеурочная деят-ть. Веселые старты. Малая эстафета. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	2	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать ритм при выполнении упражнений; - выполнять организующие строевые команды и приемы	20.10 23.10
24	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры и эстафеты. Совершенствование передвижения изменением направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять организующие строевые команды; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	26.10
25	Внеурочная деят-ть. Игры с мячом. Развитие ловкости в играх и эстафетах	1			27.10
26 - 27	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры с мячом. Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие Координационных способностей	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей	Научатся: выполнять легкоатлетические Упражнения в метании и броске мяча	30.10 09.11

			различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
28	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	10.11
29-30	Развитие координационных способностей в эстафетах	2			13.11 16.11
31-32	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.	2	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	17.11 20.11
33-34	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	23.11
					24.11
35	Совершенствование разученных ранее упражнений.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: выполнять упражнения для развития ловкости и координации	27.11
36	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	1			30.11
37	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей,	Научатся: выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития	01.12
38	Обучение хватам и передачам	1			04.12

	большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств		товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	основных физических качеств	
39-40	Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча	2	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять прыжки со скакалкой; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - делать передачи большим баскетбольным мячом	07.12 08.12
41	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	11.12
42	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Игра «Попрыгунчики-воробышки».	1	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		14.12
43-44	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.	2	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: выполнять упражнения для развития ловкости и координации	15.12 18.12
45	Обучение ловле баскетбольного мяча.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения	Научатся: - выполнять легкоатлетические	21.12

46	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1	действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	упражнения; - ловить баскетбольный мяч с правильной постановкой рук	22.12
47	Обучение перекатам назад, набор.	1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Научатся: - выполнять перекаты, Упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; - организовывать и проводить подвижные игры	25.12
48	Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набор	1	Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		11.01
49-50	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль	Научатся: - технически правильно выполнять кувырки вперед; - соблюдать правила Взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	12.01 15.01
51	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Научатся: - выполнять упражнения (прыжки); - технике движения рук и ног в прыжках; - толкаться в прыжках пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	18.01
52	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест».	1	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		19.01
53	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастической	22.01

			действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	стенке; - выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила поведения во время занятий	
54	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.	1			25.01
55-56	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей	2	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять акробатические элементы; - выполнять упражнения на гимнастической стенке	26.01 29.01
57 - 58	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: метать мяч в цель с правильной руки	01.02 02.02
59	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	05.02 08.02
60	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Совершенствование техники ходьбы и бега.	1			
61	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: - распределять свои силы во	09.02

	Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»		Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	время продолжительного бега; - точно бросать и ловить мяч;	
62	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	1	Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	- выполнять упражнение по профилактике нарушения осанки	12.02
63	Обучение броску теннисного мяча из-за головы.	1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - точно бросать и ловить мяч из-за головы	22.02
64	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1	Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		24.02
65-66	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	26.02 01.03
67	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Научатся : метать мяч в цель с правильной постановкой руки	02.03
68-69	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание	2	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		05.03 09.03

	игры «День и ночь».				
70	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Охотники и утки.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры	12.03
71	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки.	1			15.03
72-73	Разучивание игровых действий. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость)	2			16.03 19.03
74 - 75	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок с места; - выполнять прямой хват при подтягивании	29.03 30.03
76-77	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.	2	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: выполнять акробатические упражнения (наклоны вперед)	02.04 05.04

78	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - перемещаться назад и вперед; - выполнять наклоны вперед для развития гибкости	06.04
79	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи».	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	09.04
80	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1			12.04
81-83	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.	3	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - перемещаться назад и вперед; - выполнять наклоны вперед для развития гибкости	13.04 16.04 19.04
84-85	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку,	2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок через скакалку; - выполнять ведение баскетбольного мяча	20.04 23.04

	ведение баскетбольного мяча.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.	1			26.04
87	Ловля баскетбольного мяча.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - ловить баскетбольный мяч с правильной постановкой рук	27.04
88	Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1	Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		30.04
89-90	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.	2	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: выполнять акробатические упражнения (наклоны вперед)	04.05
					07.05

91	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	10.05
92	Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег.	1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину Нагрузки по частоте пульса	11.05
93	Совершенствование игр «День и ночь», «Охотник и зайцы».	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	14.05
94	Совершенствование игр «Охотники и утки», «Поймай мышку».	1			17.05

			самоконтроль результата; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
95	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину Нагрузки по частоте пульса	18.05
96 - 97	Подвижные игры. Эстафеты.	2	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять организующие строевые команды; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	21.05 24.05
98-99	Резервные уроки	2			25.05