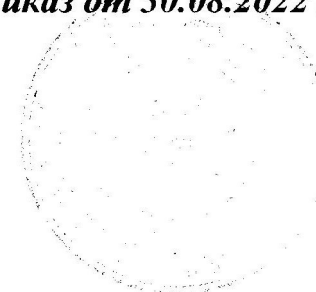


*Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Андреевская средняя школа № 3*

*«Утверждаю»
Руководитель ОО:
Директор МБОУ Андреевской СШ №3
/ Геращенко Е.Н./
(приказ от 30.08.2022 г. № 182)*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Физическая культура»

Уровень общего образования: начальное общее образование (1класс)

Количество часов: (98 часов, 3 раза в неделю) Праздничные дни – 23.02.2023г; 08.032023г; 09.05.2023 г .

Учитель: Сметанина Светлана Николаевна

Рабочая программа составлена на основе: авторской программы: Т.С.Лисицкой, Л.А.Новиковой «Физическая культура».
Содержание программы

1 класс(98.-3 ч. в неделю)

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия* «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила проведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. *характеристика* основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры,

Способы физкультурной деятельности (в течение года) *Самостоятельные занятия.* Разработка режима дня, составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!>>, «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 ,

спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3—4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние,

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы,

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка». «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

*На материал** гимнастики с основами акробатики:* «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека

мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения физической культуры;

различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

называть основные способы передвижений человека; рассказывать о режиме* дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке; определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

называть основные физические качества человека; определять подвижные и спортивные игры; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы;

выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90;

прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

выполнять перекаты в группировке;

лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

выполнять танцевальные шаги;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон выполнять повороты переступанием;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр

Учащиеся получат возможность научиться

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека

определять причины, которые приводят к плохой осанке

рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

различать подвижные и спортивные игры;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств:

выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

понимать цель выполняемых действий;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

«читать» условные знаки, данные в учебнике;
находить нужную информацию в словаре учебника;
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
различать, группировать подвижные и спортивные игры;
характеризовать основные физические качества;
группировать народные игры по национальной принадлежности;
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

отвечать на вопросы и задавать вопросы;
выслушивать друг¹ друга;
рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Календарно – тематическое планирование

| № | Тема урока | По плану | По факту | Кол-во часов | Тип урока | Планируемые результаты | | | | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|---|----------|----------|--------------|-----------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Предметные | | Метапредметные (УУД) | Личностные | |
| | | | | | | знать | уметь | | | |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры (22 ч) | | | | | | | | | | |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | 06.09 | 06.09 | 1 | Вводный урок | Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Строиться в шеренгу | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | Формировать положительное отношение к урокам физической культуры. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 2 | Основные способы передвижений человека. | 07.09 | 07.09 | 1 | Комбинированный | Определять основные способы передвижений человека. | Выполнять команды: «Становись!», «Смирно!». Выполнять передвижение широким, свободным шагом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|----|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 3 | История возникновения физической культуры | 08.09 | 08.09 | 1 | Комбинированный | Изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе.. | Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег с изменением направления | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 4 | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. | 13.09 | 13.09 | 1 | Комбинированный | Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях. | Выполнять повороты крутом. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 5 | Бег и его разновидности. | 14.09 | 14.09 | 91 | Изучение нового материала | Познакомиться с разновидностями бега. Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. | Выполнять упражнения на скорость движения. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|---|---------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | | Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | |
| 6 | Эстафетный бег | 15.09 | 15.09 | 1 | Комбинированный | Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров». | Выполнять упражнения на внимание | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 7 | Эстафетный бег | 20.09 | 20.09 | 1 | Комбинированный | Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров». | Выполнять упражнения на внимание. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 8 | Прыжки и их связи с беговыми упражнениями | 21.09 | 21.09 | 1 | Изучение нового материала | Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Выполнять подготовительные упражнения Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-------|---------|---|---------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | | Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | | решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | нагрузке | |
| 9 | Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперёд | 22.09 | . 22.09 | 1 | Комбинированный | Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | Выполнять подготовительные упражнения. Согласовывать действия партнёра в игре. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 10 | Прыжок в длину с места | 27.09 | 27.09 | 1 | Изучение нового материала | Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Выполнять подготовительные упражнения. Согласовывать действия партнёра в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 11 | Челночный бег 3x10 м. | 28.09 | 28.09 | 1 | Изучение нового материала | Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. | Выполнять упражнения на координацию движений и быстроту во время | Регулятивные: организация рабочего места с применением | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|---|---------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | Выполнять упражнения на координацию движения. Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. | выполнения челночного бега 3x10 м. | правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | |
| 12 | Преодоление полосы препятствий. | 29.09 | 29.09 | 1 | Комбинированный | Согласовывать действия партнёров в игре. Соотнести упражнения с развитием определённых физических качеств. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 13 | Метание — одно из древних физических упражнений. | 04.10 | 04.10 | 1 | Изучение нового материала | Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме.. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. | Разучить и выполнять правильный хват малого мяча | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 14 | Метание в вертикальную | 05.10 | 05.10 | 1 | Изучение нового | Выявлять характерные ошибки | Объяснять и применять | Регулятивные: организация | Учатся ответственному | Научное, физическое, |

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|-------|-------|---|-----------------------|--|--|--|--|--|
| | цель | | | | материала | при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. | технику метания теннисного малого мяча в цель. | рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | формирование культуры ЗОЖ |
| 15 | Метание в вертикальную цель | 06.10 | 06.10 | 1 | Совершенствование УУД | Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. | Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 16 | Лёгкая атлетика королева спорта. | 07.10 | 07.10 | 1 | Комбинированный | Участвовать в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. Высказывать собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. Оценивать правильность выполнения задания. Вносить коррективы в свою работу. | Применять технику метания теннисного малого мяча в цель. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-------|-------|---|-----------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | окужающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радовать успехам одноклассников. | | |
| 17 | Метание в горизонтальную цель. | 11.10 | 11.10 | 1 | Совершенствование УУД | Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. | Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радовать успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 18 | Как устроен человек. | 12.10 | 12.10 | 1 | Комбинированный | Работать с информацией о строении человека и работе мышц. | Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-------|-------|---|-----------------|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | | радоваться успехам одноклассников | | |
| 19 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 13.10 | 13.10 | 1 | Комбинированный | Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 20 | Прыжки через качающуюся скакалку. | 18.10 | 18.10 | 1 | Комбинированный | Проявлять силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. Согласовывать действия партнеров в игре. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 21 | Преодоление препятствий. | 19.10 | 19.10 | 1 | Комбинированный | препятствий. Удерживать цель | Применять полученные | Регулятивные: организация | Учатся нести ответственность за | Научное, физическое, |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. Проявлять волевые усилия. | умения в беге и прыжках в преодолении полосы Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств | рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | формирование культуры ЗОЖ |
| 22 | Подвижные игры | 20.10 | 20.10 | 1 | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| Гимнастика с основами акробатики (22 ч) | | | | | | | | | | |
| 23 | История развития гимнастики. ТБ. | 25.10 | 25.10 | 1 | Вводный урок | Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в | Изучать и выполнять положение» упор присев. Следовать инструкциям | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | беседе. Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики.. | учителя | правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | «хорошего ученика» | |
| 24 | Осанка человека. | 26.10 | 26.10 | 1 | Комбинированный | Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять упражнения на координацию движений. | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 25 | Положение «группировка». | 27.10 | 27.10 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры. Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении | Выполнять группировку в различных положениях. Разучить и выполнять приставной шаг. Моделировать физические нагрузки для развития | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|-------|-------|---|---------------------------|---|--|--|---|--|
| | | | | | | инструкциям учителя. | координации движений. | выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности | | |
| 26 | Утренняя гимнастика. | 08.11 | 08.11 | 1 | Комбинированный | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений. | Выполнять группировку в различных положениях. Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 27 | Перекаты в «группировке». | 09.11 | 09.11 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять перекаты в группировке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 28 | Перекаты в «группировке». | 10.11 | 10.11 | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и | Выполнять перекаты в группировке. Следовать при | Регулятивные: организация рабочего места с применением | Учатся ответственному отношению к общему | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | взаимодействовать в игровой деятельности. | выполнении инструкциям учителя. | установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | |
| 29 | Физкультурные минутки. | 15.11 | 15.11 | 1 | Комбинированный | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперед-назад. ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 30 | Физкультурные минутки. | 16.11 | 16.11 | 1 | Комбинированный | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперед- | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуника | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|------------|-------|---|---------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | | | | назад. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | тивные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | |
| 31 | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. | 178.1 1 | 17.11 | 1 | Изучение нового материала | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад. травматизма | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 32 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. | 22.11 | 22.11 | 1 | Изучение нового материала | Изучить способы лазанья по наклонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять перека-ты. | Выполнять упражнения на воспитание внимания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 33 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. | 23.11 | 23.11 | 1 | Совершенствование УУД | Изучить способы лазанья по наклонной скамейке. Следовать при | Разучить и выполнять перека-ты. Выполнять упражнения на | Регулятивные: организация рабочего места с применением | Учатся ответственному отношению к общему | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | выполнении инструкциям учителя. | воспитание внимания. | установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 34 | Лазанье по гимнастической стенке. | 24.11 | 24.11 | 1 | | Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами Выполнять упражнения на воспитание смелости.. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 35 | Режим дня школьника. | 29.11 | 29.11 | 1 | Комбинированный | Составлять самостоятельно режим дня. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Повторять лазанье по гимнастической стенке. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | | оценивать свои действия. | | |
| 36 | Режим дня школьника. | 30.11 | 30.11 | 1 | Комбинированный | Составлять самостоятельно режим дня. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Повторять лазанье по гимнастической стенке. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 37 | Преодоление препятствий. | 01.12 | 01.12 | 1 | Изучение нового материала | Уметь выполнять упражнение в парах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инструкциям. . Моделировать физические нагрузки для развития гибкости. | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу. Уметь преодолевать препятствия. Уметь перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 38 | Перелезание через горку матов. | 06.12 | 06.12 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инструкциям. . Моделировать физические нагрузки для | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в па- | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | развития гибкости. | рах. Уметь преодолевать препятствия Уметь перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов | задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | |
| 39 | Перелезание через горку матов. | 07.12 | 07.12 | 1 | Совершенствование УУД | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости. | Выполнять каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в парах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инструкциям. Уметь преодолевать препятствия Уметь перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 40 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 08.12 | 08.12 | 1 | Изучение нового материала | . Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать физические нагрузки для развития силы. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|---|---------------------------|---|--|--|---|--|
| | | | | | | | | соблюдая правила безопасности. | | |
| 41 | Как правильно ухаживать за своим телом. | 13.12 | 13.12 | 1 | Комбинированный | Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене. Разучить и | выполнять ходьбу на носках по скамейке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 42 | Полоса препятствий. | 14.12 | 14.12 | 1 | Изучение нового материала | . Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 43 | Полоса препятствий. | 15.12 | 15.12 | 1 | Совершенствование УУД | Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время | Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------|-------|---|-----------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | игры. | | решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | |
| 44 | Спортивные виды гимнастики. | 20.12 | 20.12 | 1 | Комбинированный | Работать с информацией о спортивных видах гимнастики. | Выполнять упражнения на воспитание выносливости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (11 ч) | | | | | | | | | | |
| 45 | История возникновения лыж. ТБ. | 21.12 | 21.12 | 1 | Вводный урок | Участвовать в беседе об истории лыж. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Применять полученные знания для правильной переноски лыж | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | | действия | | |
| 46 | Как подготовиться к урокам на лыжах. | 22.12 | 22.12 | 1 | Комбинированный | Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Применять правила подбора одежды для лыжной подготовки и зимних игр.. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 47 | Зимние виды спорта. | 27.12 | 27.12 | 1 | Комбинированный | Иметь представление о зимних видах спорта. | Учиться находить информацию в разных источниках. Уметь составлять небольшие сообщения по теме | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 48 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 28.12 | 28.12 | 1 | Комбинированный | Иметь представление о разнообразии зимних подвижных игр. | Выполнять правила поведения во время игр. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | | задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | | |
| 49 | Эстафеты и подвижные игры на санках. | 29.12 | 29.12 | 1 | Изучение нового материала | Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Выполнять правила поведения во время игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 50 | Эстафеты и подвижные игры на санках. | 12.01 | 12.01 | 1 | Изучение нового материала | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Выполнять правила поведения во время игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 51 | Подвижные игры и эстафеты. | 17.01 | 17.01 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время | Выполнять правила поведения во время игр. | Регулятивные: организация рабочего места с | Учатся ответственному отношению к | Научное, физическое, формирование |

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | игры. | | применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | культуры ЗОЖ |
| 52 | Подвижные игры и эстафеты. | 18.01 | 18.01 | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять правила поведения во время игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 53 | Подвижные игры и эстафеты. | 19.01 | 19.01 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять правила поведения во время игр.. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | | взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | |
| 54 | Подвижные игры и эстафеты. | 24.01 | 24.01 | 1 | Изучение нового материала | Проявлять выносливость при прохождении эстафеты | Выполнять упражнения на воспитание выносливости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 55 | Подвижные игры и эстафеты. | 25.01 | 25.01 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия. | Выполнять упражнения на воспитание выносливости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры (43 ч) | | | | | | | | | | |
| 56 | Закаливание организма. ТБ. | 26.01 | 26.01 | 1 | Вводный урок | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих | Выполнять упражнения на воспитание выносливости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------|-------|---|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | | правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | умению находить выходы из спорных ситуаций | |
| 57 | Закаливание организма | 31.01 | 31.01 | 1 | Комбинированный | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 58 | Бег из различных исходных положений. | 01.02 | 01.02 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять бег из различных исходных положений. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 59 | Бег из различных | 02.02 | 02.02 | 1 | Совершен | Соблюдать правила | Выполнять бег из | Регулятивные: | Учатся нести | Научное, |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|----------------|----------------|---|---------------------------|---|---|--|--|--|
| | исходных положений. | | | | ствование УУД | игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | различных исходных положений. | организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 60 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 07.02 | 07.02 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 61-62 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 08.02 09.02 | 08.02 09.02 | 2 | Совершенствование УУД | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых | Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног. Соблюдать правила игры, | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|-------------------------|-------------------------|---|---------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | | упражнений. | удерживать задачи во время игры. | правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | позитивное отношение к физической нагрузке | |
| 63-65 | Преодоление полосы препятствий | 21.02 22.02 23.02 | 21.02 22.02 28.02 | 3 | Совершенствование УУД | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 66 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | 28.02 | 01.03 | 1 | Изучение нового материала | Осваивать технику прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Осваивать технику прыжка в высоту толчком одной ноги. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|---|---------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | | | задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | | |
| 67 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | 01.03 | 02.03 | 1 | Совершенство УУД | Осваивать технику прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Осваивать технику прыжка в высоту толчком одной ноги. Следовать при выполнении инструкциям учителя. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 68 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. | 02.03 | 07.03 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры | Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). Разучить и выполнять прыжки в высоту с места толчком одной ноги. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 69 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. | 07.03 | 09.03 | 1 | Совершенство УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры | Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). Разучить и | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | выполнять прыжки в высоту с места толчком одной ноги. | правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | |
| 70 | Физические качества человека. | 08.03 | 14.03 | 1 | Комбинированный | Участвовать в беседе о физических качествах человека. Характеризовать показатели физического развития. | Иметь представление о физических качествах человека. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 71 | Физические качества человека. | 09.03 | 15.03 | 1 | Комбинированный | Участвовать в беседе о физических качествах человека. Характеризовать показатели физического развития. | Иметь представление о физических качествах человека. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 72 | Развитие физических качеств. | 14.03 | 16.03 | 1 | Комбинированный | Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Иметь представление о физических упражнениях, направленных на | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-------|-------|---|---------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | развитие определённых физических качеств. | правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | позитивное отношение к физической нагрузке | |
| 73 | Развитие физических качеств. | 15.03 | 21.03 | 1 | Комбинированный | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 74 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 16.03 | 22.03 | 1 | Изучение нового материала | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 75 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 21.03 | 23.03 | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических | Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | упражнений. | | правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 76 | Спортивные игры. | 22.03 | 04.04 | 1 | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 77 | Спортивные игры. | 23.03 | 05.04 | 1 | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 78 | Метание теннисного мяча | 25.03 | 06.04 | 1 | Изучение нового | Соблюдать правила техники | Осваивать технику метания на | Регулятивные: организация | Учатся ответственному | Научное, физическое, |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|---|---------------------------|--|---|--|--|--|
| | на дальность. | | | | материала | безопасности при метании мяча. | дальность. | рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | формирование культуры ЗОЖ |
| 79 | Метание теннисного мяча на дальность. | 04.04 | 11.04 | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания на дальность. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 80 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 05.04 | 12.04 | 1 | Изучение нового материала | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Осваивать технику метания на заданное расстояние. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|---|---------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | в сотрудничестве | | |
| 81 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 06.04 | 13.04 | 1 | Комбинированный | Осваивать Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | технику метания на заданное расстояние. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 82 | Положение — «высокий старт». | 11.04 | 18.04 | 1 | Изучение нового материала | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осваивать технику «высокого старта». | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 83 | Положение — «высокий старт». | 12.04 | 19.04 | 1 | Комбинированный | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осваивать технику «высокого старта». | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------|-------|---|---------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | |
| 84 | Бег на 30м. | 13.04 | 20.04 | 1 | Изучение нового материала | дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега на короткие дистанции. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 85 | Бег на 30м. | 18.04 | 25.04 | 1 | Комбинированный | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега на короткие дистанции. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 86 | Элементы спортивных игр. | 19.04 | 26.04 | 1 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы | ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|---|-----------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | | изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять элементы спортивных игр. | решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | из спорных ситуаций | |
| 87 | Элементы спортивных игр. | 20.04 | 27.04 | 1 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 88 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 25.04 | 02.05 | 1 | Совершенствование УУД | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|----------------|----------------|---|-----------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | | деятельности. | | в сотрудничестве. | | |
| 89-90 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 27.04 | 03.05 04.05 | 2 | Совершенствование УУД | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 91-92 | Подвижные игры и эстафеты. | 03.05 04.05 | 10.05 11.05 | 2 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|----------------|----------------|---|-----------------------|--|---|--|--|--|
| 93-94 | Подвижные игры и эстафеты. | 09.05 10.05 | 16.05 17.05 | 2 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 95-96- | Преодоление полосы препятствий | 11.05 16.05 | 18.05 23.05 | 2 | Совершенствование УУД | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |
| 97 | Бег из различных исходных положений. | 17.05 | 24.05 | 1 | Совершенствование УУД | Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Выполнять бег из различных исходных положений. | Регулятивные: организация рабочего места с применением | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------|-------|---|-----------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | формируется позитивное отношение к физической нагрузке | |
| 98. | Подвижные игры и эстафеты. | 18.05 | 25.05 | 3 | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Адекватная мотивация. | Научное, физическое, формирование культуры ЗОЖ |

Итого по плану 101 час , по факту 98 часов **Праздничные дни-23.02.2023г., 08.03.2023 г., 09.05.2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета МБОУ
Андреевской СШ № 3
от 26 .08. 2022 года № 1
_____ /Синько Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ /Синько Н.А./