

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

МБОУ Андреевская СШ №3

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по УР

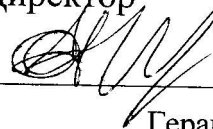


Синько Н.А.

Приказ №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Герашенко Е.Н.

103 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

ст. Андреевская 2023г

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения учебного предмета Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 -3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты).; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической

скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя , **На материале легкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу)

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Матвеев А.А.)
2 класс

№п/п	Сроки	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметный результат	УУД	Личностный результат
1	.06.09	Правила безопасности на уроках физической культуры.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
2	08.09.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; техника высокого старта, тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	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.
3	13.09.	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и

		тоннеле».			матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	доброжелательно относится к партнёрам по игре.
4	15.09	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
5	20.09	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.
6	22.09	Кувырок вперед. Игра на внимание.	Цель: совершенствовать технику выполнения кувырков вперед.	Об основных положениях и движениях ног.	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся	Адекватная мотивация.

					перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	
7	27.09	.Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Цель: научить использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.
8	29.09	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	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.
9	04.10	Усложненные кувырки вперед.	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять строевые команды,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,

			поведения при кувырках вперед.	головы.	разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	формируется позитивное отношение к зарядке.
10	06.10	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге.	Об беге из различных положениях.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
11	11.10	Игровые упражнения с кувырками.	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игровых упражнений с кувырками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	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.
12	13.10	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	Цель: активизировать деятельность учащихся при тестировании прыжков в длину.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	<i>Научатся выполнять разминку с малыми мячами,</i>	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Адекватная мотивация.

				головы.	<i>упражнения на внимание, прыжка в длину с места.</i>	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	
13	18.10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	Цель: совершенствование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
14	20.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения наклонов вперед из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	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.
15	25.10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Адекватная мотивация.

			подтягивании на низкой перекладине.		тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
16	27.10	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при броске мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
17	08.11	Стойка на лопатках. «Мост».	Цели: формировать знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале; научить расчёту на три, делать стойку.	Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	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.
18	10.11	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений волевых качеств.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	
19	15.11	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	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
20	17.11	Стойка на лопатках. «Мост».	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
21	22.11	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	Цель: научить уверенному поведению и самостраховке при выполнении упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	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

						действия.	
22	24.11	Лазание по гимнастической стенке.	Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при лазаниях и перелезаниях.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	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
23	29.11	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».	Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	.научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	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.
24	01.12	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на развитие гибкости.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	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.
25	06.12	Полупереворот	Цель: формировать	Об основных	Научатся	Регулятивные: организация	Учатся нести

		назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	знания и представления о полупереворотах назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
26	08.12	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	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, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
27	13.12	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	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, следить за безопасностью	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

						друг друга.	
28	15.12	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	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 находить выходы из спорных ситуаций
29	20.12	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	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, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
30	22.12	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
31	27.12	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля	Цель: формировать знания и представления о правилах	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять прыжки с	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся нести ответственность за здоровый

		обезьян».	безопасности и поведения при выполнении прыжков с поворотом на 180* и 360 *.	ног, туловища, головы.	поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
32	29.12	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	Цель: формировать знания о правилах оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	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
33	10.01	Подвижные зимние игры	Цель: формировать знания и представления младших школьников о соблюдении «температурного режима.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
34	12.01	Подвижные зимние игры	Цель: совершенствовать умения передвигаться на санях	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять скользящий шаг повороты «веером» на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется

					лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	позитивное отношение к физической нагрузке.
35	17.01	Игра «Кто дальше?».	Цель: совершенствовать умения передвигаться «лесенкой» на склоне.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» .	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
36	19.01	Лазание по канату.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату.	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, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
37	24.01	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Цель: формировать умения торможения «плугом» на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой», и «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и

						использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	умению находить выходы из спорных ситуаций
38	26.01	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице, на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
39	31.01	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	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
40	02.02	Подвижная игра «Подними предмет».	Цель: формировать умения двигаться «змейкой»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить

						Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий.	выходы из спорных ситуаций
41	07.02	Подвижные игры	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.		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
42	09.02	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
43	14.02	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						адекватно оценивать свои действия.	
44	16.02	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Цель: формировать знания и представления о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	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.
45	21.02	Прыжки в скакалку.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
46	28.02	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						адекватно оценивать свои действия.	
47	01.03	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять выполняющие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	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
48	06.03	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о зарождении древних Олимпийских играх.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	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.
49	13.03	Подвижная игра с мячом.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

50	15.03	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	Цель: формировать знания и представления о владении мячом на месте и в движении.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
51	20.03	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	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.
52	22.03	Повторение акробатических элементов.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
53	03.04	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	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.
54	05.04	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	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.
55	10.04	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью.	
56	12.04	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	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.
57	17.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	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.
58	19.04	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

						способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	нагрузке.
59	24.04	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
60	26.04	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	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.
61	03.05	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

					внимание, проходить станции круговой тренировки.	способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	нагрузке.
62	08.05	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	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, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
63	15.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	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.
64	17.05	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное

					метания мешочка на дальность.	приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	отношение к физической нагрузке.
65	22.05	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка 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	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
66	24.05	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить станции круговой тренировки.	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.