муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»

Утверждено на педагогическом совете. Протокол № / от 30.08 2016г. Принято на заседании МО. Протокол № / от 49.08 2016г. Руководитель МО / (10.4. гистичене)

Введено в действие.
Прика: № (СОДОТ 0/.09. 2016г.
Директор МОХ СШ №60
Т. В. Нондаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура »

базовый уровень - 66 часов для обучающихся 1 «А» класса на 2016—2017 учебный год

Составила: учитель физической культуры Носачева Марина Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развернутое календарно — тематическое планирование разработано в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, на основе авторской программы «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2011.

УМК

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2016.

Всего на изучение физической культуры в 1 классе отводится — 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели). Промежуточная и итоговая аттестация по литературному чтению осуществляется согласно Уставу ОУ и Положению об аттестации обучающихся начальной школы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели и задачи курса

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической полготовленности.

Структура курса

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и 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.

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

Легкая амлемика. 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.

Лыжная подготовка. 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.

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

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

Ha материале спортивных игр: ϕ у m б о n: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости) (см. Примечание).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Дополнительная литература:

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. — 2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

2. Интернет-ресурсы.

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: ttp://www.prosv.ru/umk/perspektiva/ info.aspx?ob no=12371

- 3. Технические средства обучения.
- 1. Магнитофон

5. Учебно-практическое оборудование.

- 1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
- 5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

- 6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
- 10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
- 11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
- 12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
- 13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- 14. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 15. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки.

- 1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

+ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Наименован ие раздела	,	Дата	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания/ элементы	Домашнее задание и подробнос	Предметные результаты	Метапредметные: познавательные, коммуникативны	Личностные результаты
				писов	дополнительного содержания	ти на уроке		е, регулятивные	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1	Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшей трудовой деятельности, военной практики; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения	Без домашнего задания	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий	П.осваивают правила здорового и безопасного образа жизни. Коммуникативная: умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми,испытывают чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов

	1 0
занятий;	физической
организующие	культурой на
строевые команды	физическое,
и приемы	личностное и
	социальное
	развитие;
	организовывать
	места занятий
	физическими
	упражнениями и
	подвижными
	играми (как в
	помещении, так и
	на открытом
	воздухе),
	соблюдать
	правила
	поведения и
	предупреждения
	травматизма во
	время занятий
	физическими
	упражнениями;
	выполнять
	организующие
	строевые команды
	и приемы;
	доносить
	информацию в
	доступной,
	эмоционально
	яркой форме в
	процессе общения
	и взаимодействия
	со сверстниками и
	взрослыми

					подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).Получ ат возможность научиться: выполнять эстетически красиво акробатические комбинации		
					на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).Получ ат возможность научиться: выполнять эстетически красиво		
					сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение		
	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1	Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м	Без домашнего задания	Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта;	Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре.правильную осанку, оптимальное	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению

			с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом»		играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить	телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных пока-зателей физического развития и физической подготовленности	трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.
					время занятий физическими упражнениями; организовывать и		
					подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.		
	Челночный бег 3 □ 10 м на время	1	Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта; тестирование	Без домашнего задания	Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки,	умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникати	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению

			(челночный бег 3 ×		движения под	вная: умеют	трудностей, к
			10 м); подвижная		чтение	поддерживать друг	мобилизации
			игра «Гуси-лебеди»		специальных	друга в игре	своих
			тра «гуси-леосди»		стихотворений;	1	личностных и
					играть в		физических
					подвижную игру		ресурсов.
					«Гуси-лебеди»;		
					соблюдать		
					правила		
					взаимодействия с		
					игроками;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями и		
					подвижными		
					играми;		
					соблюдать		
					правила		
					поведения и		
					предупреждения		
					травматизма во		
					время занятий		
					физическими		
					упражнениями;		
					выполнять		
					организующие		
					строевые команды		
					и приемы.		
	Перекаты	1	Разминка с	Без	Научатся: держать	Коммуникативная:	
	и группировка		мешочками;	домашнего	группировку,	умеют	
			перекаты вправо-	задания	выполнять	поддерживать друг	
			влево, группировка		упражнения на		
			*		матах, перекаты	друга в игре, в	
					вправо-влево,	выполнении	
					разминку с	упражнений.	

			мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека	Положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость проведения простейших закаливающих процедур, понятие «физическая подготовка», организация и проведение подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, организующие строевые команды	Без домашнего задания	Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во	Здоровьесберегаю щая: знают: правила личной гигиены; умеют: использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.

	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1	и приемы Возникновение физической культуры в Древнем мире, разминка в движении, техника выполнения	Без домашнего задания	время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие Знают, как возникла физическая культура в Древнем мире. Научатся выполнять разминку в	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная:	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
	` ´		•		физическая	использовать	научиться:
	на дальность						_
			_			_	
			·				
			метания предмета		разминку в движении,	коммуникативная: владеют способами	телосложение; вести тетрадь
			на дальность,		метание мешочка	взаимодействия с	для
			подвижная игра		(мяча) на	окружающими	индивидуаль
			«Жмурки»		дальность,	людьми, приемами	ных занятий по
					упражнения на	действий в ситуациях общения	физической
					равновесие; играть в	оощения	культуре с записями
					подвижную игру		разминки в
					«Жмурки»;		движении.
					организовывать		Ценностно-
					места занятий		смысловая:
					физическими		проявляют
					упражнениями и		готовность к
					подвижными		преодолению
					играми;		трудностей
					соблюдать		

					поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей.		
	Усложненные перекаты	1	Строевые команды (повороты «направо» и «налево»), разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный	Без домашнего задания	Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для	Здоровьесберегающа я: умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота, умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока. Коммуникативная:	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для

			вариант выполнения перекатов, упражнения для мышц живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание		мышц живота; организующие строевыекоманды и приемы (повороты «направо» и «налево»); организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно	владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.
--	--	--	--	--	---	---	---

Знакомство) 1	Темп и ритм	Без	включаться в коллективную деятельность, взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей.	Здоровьесберегающа	Получат
с различны темпами и ритмами выполнени упражнени и темп	я	выполнения упражнения, разминка с различным ритмом и темпом выполнения, тестирование в метании мешочка (мяча) на дальность, подвижная игра «Гуси-лебеди»	домашнего задания	понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупрежденият равматизма во время занятий физическими упражнениями.	я: умеют с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений; используют двигательный опыт в организацииактивног о отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки с различным ритмом и темпом выполнения, с записью результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и

предупреждения по физической			Режим дня и личная гигиена человека	1	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижная игра «Два Мороза», упражнения на внимание	Без домашнего задания	Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»; ходить с закрытыми глазами в колонне; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения	Здоровьесберегающа я:знают правила личной гигиены; умеют: использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми), приемами действий в ситуациях общения	физической подготовленно сти; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке Получат возможность научиться: характеризоват ь роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленно сти; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической
------------------------------	--	--	-------------------------------------	---	--	-----------------------	---	--	--

				время занятий физическими упражнениями.		культуре с записями режима дня, с записью разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение»; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение
Усложненные перекаты	1	Строевые команды (повороты «направо» и «налево»), разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упражнения для мышц живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; выполнять организующиестр оевые команды и приемы (повороты «направо» и «налево»); организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт для, тренировки мышц живота; умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки с мешочками в

					играми;		движении для
					соблюдать		индивидуальны
					правила		х занятий
					поведения и		
					предупреждения		
					травматизма во		
					время занятий		
					физическими		
					упражнениями;		
					соблюдать		
					правила		
					взаимодействия с		
					игроками;		
					организовывать		
					собственную		
					деятельность,		
					выбирать и		
					использовать		
					средства для		
					достижения её		
					цели; активно		
					включаться в		
					коллективную		
					деятельность,		
					взаимодействоват		
					ь со сверстниками		
					в достижении		
					общих целей.		
	Прыжки и их	1	Строевые	Без	Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	разновидности		упражнения,	домашнего	подбирать	щая: умеют	возможность
			разминка с игрой на	задания	наиболее удобный	использовать	научиться:
			внимание		для себя ритм и	наиболее удобный	сохранять
			«Запрещенное		темп бега;	темп и ритм для	правильную

	J	 TRINCALLIA!	1	Винолият	DI III O III O III O III O	OCOLUCY
		движение»,		выполнять	выполнения	осанку,
		разновидности		различные виды	наименее	оптимальное
		прыжков,		прыжков,	энергозатратного	телосложение;
		подвижная игра		упражнения на	бега; выполнять	вести тетрадь
		«Два Мороза»		расслабление рук,	упражнения для	для
				строевые	расслабления рук.	индивидуальны
				упражнения;	Коммуникативная:	х занятий по
				играть в	владеют способами	физической
				подвижную игру	взаимодействия с	культуре с
				«Два Мороза»;	окружающими	записями
				организовывать	людьми	разминки с
				места занятий	(сверстниками	игрой на
				физическими	и взрослыми	внимание
				упражнениями и		«Запрещенное
				подвижными		движение»
				играми;		
				соблюдать		
				правила		
				поведения и		
				предупреждения		
				травматизма во		
				время занятий		
				физическими		
				упражнениями;		
				организовывать		
				собственную		
				деятельность,		
				выбирать и		
				использовать		
				средства для		
				достижения её		
				цели; активно		
				включаться в		
				коллективную		
				деятельность,		
				взаимодействоват		
				взаимодеиствоват		

T							
					ь со сверстниками		
					в достижении		
					общих целей.		
	Русские народные	1	Разминка	Без	Научатся:	Познавательная,	Получат
	подвижные игры		с упражнением	домашнего	выполнять	коммуникативная,	возможность
			на внимание,	задания	разминку с		научиться:
			русская народная		упражнением на		сохранять
			подвижная игра		внимание; играть		правильную
			«Горелки»,		в русскую		осанку,
			-		народную		оптимальное
			временне отрезки		подвижную игру		телосложение;
					«Горелки»;		вести тетрадь
					запоминать		для
					десятисекундный		индивидуальны
					временной		х занятий по
					отрезок;		физической
					организовывать		культуре с
					места занятий		записями
					физическими		разминки с
					упражнениями и		упражнением
					подвижными		на внимание
					играми;		
					соблюдать		
					правила		
					поведения и		
					предупреждения		
					травматизма во		
					время занятий		
					физическими		
					упражнениями;		
					соблюдать		
					правила		
					взаимодействия с		
					игроками;		
					организовывать		
					собственную		
					сооственную		

	 T	1	T	1	1	I	1
					деятельность,		
					выбирать и		
					использовать		
					средства для		
					достижения её		
					цели; активно		
					включаться в		
					коллективную		
					деятельность,		
					взаи-		
	Кувырок вперед	1	Разминка с	Без	Научатся:	Коммуникативная:	индивидуальна
			массажными	домашнего	выполнять	владеют способами	я работа,
			мячами, кувырок	задания	упражнения с	взаимодействия с	Получат
			вперед, круговая	, ,	массажными	окружающими	возможность
			тренировка		мячами, кувырок	людьми	научиться:
			трепировка		вперед; проходить		сохранять
					круговую		правильную
					тренировку;		осанку,
					отжиматься от		оптимальное
					пола;		телосложение;
					организовывать		вести тетрадь
					места занятий		для
					физическими		индивидуальны
					упражнениями и		х занятий по
					подвижными		физической
					играми;		культуре с
					соблюдать		записями
					правила		разминки с
					поведения и		массажными
					предупреждения		мячами
					травматизма во		
					время занятий		
					физическими		
					упражнениями;		
					соблюдать		
					правила		

Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	Разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель), подвижная игра «Охотник и зайцы», выполнение упражнений на слух	Без домашнего задания	взаимодействия с игроками. Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической
				предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность,	мяча	своего здоровья, физического развития и физической подготовленно сти

Комплекс ОРУ, направлен-ный на развитие	1 Упражнения на внимание, разминка,	Без домашнего задания	выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей. Научатся: выполнять упражнения на	Ценностно- смысловая: проявляют	Получат возможность научиться:
координации движений. Тестирование в висе на время	направленная на развитие координации движений, тестирование в висе на время, подвижная игра «Совушка», выполнение упражнения на слух		внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвиж-ными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимопомощи и взаимоподдержки	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами; с записью показателей своего здоровья,

			упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей.		физического развития и физической подготовленно сти
Кувырок вперед 1	Разминка с массажными мячами, кувырок вперед, круговая тренировка, упражнения на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Здоровьесберегающа я: умеют выполнять массажные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следят за безопасным выполнением упражнений. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации

	Прыжок	1	Разминка,	Без	время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей.	Ценностно-	Получат
	в длину с места		направленная на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость, игра «Совушка»	домашнего задания	«Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки

Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы пост роения	1	Комплекс утренней зарядки, перестроение в две шеренги; тестирование (подъем туловища из положения лежа за 30 секунд); подвижная игра на внимание «Кто быстрее схватит», упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: ориентироваться в понятии «утренняя зарядка»; выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Здоровьесберегающа я: знают правила составления утренней зарядки; умеют выполнять комплекс утренней зарядки. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, умеют радоваться удачам других людей -	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации
Стойка на лопатках. «Мост»	1	Бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая	Без домашнего задания	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок	Здоровьесберегаю щая: умеют выполнять упражнения на гибкость. Ценностносмысловая: проявляют готовность к	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадьдля

	тренировка	вперед;	преодолению	индивидуальнь
		отжиматься от	трудностей.	х занятий по
		пола;	Коммуникативная:	физической
		организовыват		культуре с
		места занятий		записями
		физическими	окружающими	разминки,
		упражнениями	и и людьми, следят за	направленной
		подвижными	безопасностью друг	на развитие гибкости;
		играми;	друга	выполнять
		соблюдать		эстетически
		правила		красиво
		поведения и		гимнастически
		предупрежден	ия	е комбинации
		травматизма в		(«стойка на
		время занятий		лопатках»,
		физическими		«мост»)
		упражнениями	ı;	
		соблюдать		
		правила		
		взаимодействи	ія с	
		игроками; акт		
		включаться в		
		коллективную		
		деятельность,		
		взаимодейство	рват	
		ь со сверстник		
		в достижении		
		общих целей.		
		1 ' '		

T	J	Тоотум	1	Vargara	Гар	Поличения	270707106	Полумот
		Тестирование	1	Комплекс утренней	Без	Научатся:	Здоровьесберегающа	Получат
		наклона вперед из		зарядки, строевые	домашнего	выполнять	я: умеют выполнять	возможность
		положения стоя		команды,	задания	комплекс	упражнения на гибкость.	научиться:
				тестирование		утренней зарядки;	Ценностно-	сохранять
				(наклон вперед из		перестраиваться в	,	правильную
				положения стоя),		две шеренги;	смысловая: проявляют	осанку, оптимальное
				подвижная игра		играть в	готовность к	телосложение;
				«Кто быстрее		подвижную игру	преодолению	вести
				схватит»,		на внимание «Кто	трудностей.	тетрадьдля
				упражнения на		быстрее схватит»;	Коммуникативная:	индивидуальны
				внимание		организовывать	владеют способами	х занятий по
						места занятий	взаимодействия с	физической
						физическими	окружающими	культуре с
						упражнениями и	людьми, следят за	записями
						подвижными	безопасностью друг	разминки,
						играми;	друга	направленной
						соблюдать		на развитие
								гибкости;
						правила		выполнять
						поведения и		эстетически
						предупреждения		красиво
						травматизма во		гимнастически
						время занятий		е комбинации
						физическими		(«стойка на
						упражнениями;		лопатках», «мост»)
						соблюдать		WWIOCI <i>nj</i>
						правила		
						взаимодействия с		
						игроками;		
						выполнять		
						организующие		
						строевые команды		
						и приемы.		
						1		
			1	I .	l	1	1	1

	Тестирование в подтягивании на низкой	1	Строевые упражнения: повороты направо и	Без домашнего задания	Выполнять подтягивание на низкой	Здоровьесберегаю щая: умеют выполнять комплекс	Занятий по физической культуре с записями

пе	ерекладине из	налево прыжком,	перекладине из	утренней зарядки.	разминки,
ВИ	иса лежа	комплекс утренней	виса лежа; играть	Ценностно-	направленной
		зарядки,	в игру	смысловая:	на развитие
		тестирование	«Правильный	проявляют	гибкости;
		(подтягивание на	номер»;	готовность к	ВЫПОЛНЯТЬ
		низкой перекладине	организовывать	преодолению	эстетически красиво
		из виса лежа),	места занятий	трудностей.	гимнастически
		подвижная игра	физическими	Коммуникативная:	е комбинации
		«Правильный	упражнениями и	владеют способами	(«стойка на
		номер»	подвижными	взаимодействия с	лопатках»,
			играми;	окружающими	«мост
			соблюдать	(сверстниками, взрослыми),	
			правила	взрослыми), способны	
			поведения и	переживать и	
			предупреждения	«болеть» за своих	
			травматизма во	товарищей	
			время занятий		
			физическими		
			упражнениями;		
			соблюдать		
			правила		
			взаимодействия с		
			игроками;		
			выполнять		
			организующие		
			строевые команды		
			и приемы		
			(повороты		
			направо и налево		
			прыжком);		
			активно		
			включаться в		
			коллективную		

		1		Γορ	деятельность, взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей.	Volumentory	Политор
	Стойка на попатках.		Бег с упражнением на внимание, разминка, направленная	Без домашнего задания	Научатся: ориентироваться в понятии «физкультминутка »; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическимиупра жнениями; активно включаться в коллективную деятельность,	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями физкультминут ки

Физкультминутк и, их значение в жизни человека	Маршировка под стихотворения, физкультминутка, упражнения с мячом со стихами, подвижная игра «Правильный	Без домашнего задания	взаимодействоват ь со сверстниками в достижении общих целей. Научатся: ориентироваться в понятии «физкультминутка »; маршировать под стихотворения; выполнять	Здоровьесберегаю щая: знают правила составления физкультминуток; умеют выполнять физкультминутку. Коммуникативная:	
	номер с мячом»		физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	владеют способами взаимо- действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	
Выполнение 1 упражнений под стихотворения	Беговые упражнения, маршировка под стихотворное сопровождение, физкультминутка,	Без домашнего задания	беговые упражнения, маршировка под стихотворное сопровождение, физкультминутка,	Здоровьесберегаю щая: знают правила составления физкультминуток; умеют выполнять физкультминутку.	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку,

	упражнения с мячом под чтение стихотворений, подвижная игра «Правильный номер с мячом»		упражнения с мячом под чтение стихотворений, подвижная игра «Правильный номер с мячом»	Коммуникативная: владеют способами взаимо- действия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями физкультминут ки
Лазание по гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми) Здоровьесберегаю щая: умеютиспользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнастически ми палками Получат возможность научиться:сохранять правильную осанку,

Подвижные игры 2	Разминка,	Без	Разминка,	Коммуникативная:	оптимальное
Гимнастика, ее	направленная на	домашнего	направленная на	владеют способами	телосложение;
возникновение	развитие	задания	развитие	взаимодействия с	вести тетрадь
и необходимость	координации		координации	окружающими	для
в жизни	движений,		движений,	людьми, приемами	индивидуальны
человека	подвижные игры		подвижные игры	действийв ситуациях	х занятий по
	«Непослушные		«Непослушные	общения	физической
	стрелки часов»,		стрелки часов»,		культуре с
	«Колдунчики»		«Колдунчики»		записями
	Понятие		Научатся:ориенти		комплекса
	гимнастика;		роваться в		гимнастики, разминки с
	значение		понятии		элементами
	гимнастики		гимнастика;		зарядки
	в жизни человека;		характеризовать		1
	строевые		роль и значение		
	упражнения:		гимнастики в		
	построение в одну		жизни человека;		
	•		играть в		
	шеренгу,		подвижную игру		
	выполнение		«Волк во рву»;		
	команд:		отбирать и		
	«Равняйсь!»,		выполнять		
	«Смирно!», «По		комплексы		
	кругу на руки в		упражнений для		
	стороны		гимнастики в		
	разомкнись!»,		соответствии с		
	«Направо!»,		изученными		
			правилами;		
			организовывать и		
			проводить		
			подвижные игры		
			во время отдыха		
			на открытом		
			воздухе и в		

					помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы («Равняйсь!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороны разомкнись!», «Направо!», Налево!», построение в одну шеренгу).		
	Лазание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями

			контролировать и оценивать свои	
			регулировать,	
			планировать,	
			цели;	
			достижения её	
			средства для	
			использовать	
			выбирать и	
			деятельность,	
			собственную	
			организовывать	
			общих целей;	
			в достижении	
			ь со сверстниками	
			взаимодействоват	
			деятельность,	
			коллективную	
			включаться в	
			активно	
			упражнениями;	
			физическими	
			время занятий	
			травматизма во	
			предупреждения	
			поведения и	ми палками
			правила	гимнастически
			соблюдать	разминки с
			упражнениями;	упражнений

повороты на месте,	задания	строевые	умеютиспользовать	научиться:сохр
размыкание в		упражнения:	двигательный опыт в	анять
шеренге, ходьба		ходьба змейкой и	организации	правильную
змейкой и по кругу;		по кругу;	активного отдыха и	осанку,
разминка со		выполнять	досуга.	оптимальное
стихотворным		разминку под	Ценностно-	телосложение;
сопровождением;		стихотворное	смысловая:	вести тетрадь для
группировка из		сопровождение;	проявляют	индивидуальны
положения лежа;		удерживать	готовность к	х занятий по
перекаты вперед и		группировку при	преодолению	физической
назад; подвижная		выполнении	трудностей, умение	культуре с
игра «Волк во рву»		перекатов; играть	мобилизовать свои	записями
		в подвижную игру	личностные и	разминки со
		«Волк во рву»;	физические ресурсы.	стихотворным
		организовывать	Коммуникативная:	сопровождение
		места занятий	владеют способами	м; выполнять эстетически
		физическими	взаимодействия с	красиво
		упражнениями и	окружающими	акробатические
		играми;	людьми	комбинации
		соблюдать		(группировка
		правила		из положения
		поведения и		лежа; перекаты
		предупреждения		вперед и назад)
		травматизма во		
		время занятий		
		физическими		
		упражнениями;		
		организовывать и		
		проводить		
		подвижные игры		
		во время отдыха		
		на открытом		
		воздухе и в		

	Техника выполнения перекатов	1	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со	Без домашнего задания	помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное
			стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка»		разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми;	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождение м для индивидуальны х занятий; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации
					играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		комоинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад)

	Упражнения на	1	Знакомство	Без	физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	кольцах		с гимнастическими кольцами; разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись; круговая тренировка	задания	выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физичес- кие ресурсы. Коммуникативная: владеют способами	возможность научиться:сохр анять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождение м и в движении, с записью

					время занятий физическими упражнениями	взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленно сти; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок
	Кувырок вперед	1	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; тестирование (подъем туловища за 30 секунд); кувырок вперед; подвижная игра «Удочка»	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физичес-кие ресурсы. Коммуникативная:	вперед) Получат возможность научиться:сохр анять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным

					физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия	владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	сопровождение м и в движении, с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленно сти; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок
	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; подъем туловища за	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при	Здоровьесберегаю щая: умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная:	вперед) Получат возможность научиться:сохр анять правильную осанку, оптимальное телосложение;
			подъем гуловища за 30 секунд; кувырок вперед; подвижная игра «Ловишка с мешочком на		выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в	коммуникативная. владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической

			голове»		подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове	общения	культуре с записями разминки со стихотворным сопровождение м и в движении, с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленно сти; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вперед и назад в группировке; кувырок
	Упражнения на	1	Разминка	Без	Научатся:	Коммуникативная:	вперед) Получат
	у пражнения на кольцах	1	на кольцах; вис	домашнего	выполнять	владеют способами	возможность
			углом на	задания	разминку на	взаимодействия с	научиться:сохр анять
			гимнастических		кольцах;	окружающими	правильную
			кольцах; вис		выполнять вис	людьми; следят за	осанку,
			согнувшись на гимнастических		углом и вис согнувшись на	безопасностью друг друга.	оптимальное
			кольцах; круговая		гимнастических	Ценностно-	телосложение;
			тренировка		кольцах;	смысловая:	выполнять эстетически

					проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	красиво гимнастически е комбинации (вис углом на гимнастически х кольцах, вис согнувшись на гимнастически х кольцах); вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки на кольцах
	Гимнастические упражнения: стойка на лопат-ках и «мост»	1	Разминка со стихотворным сопровождением; строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом; стойка на лопатках; «мост»; подвижная игра «Удочка»	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом, стойку на лопатках; «мост»; играть в подвиж-ную игру «Удочка»; организовывать	Здоровьесберегаю щая: умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Ценностносмысловая: проявляют готовность к	Получат возможность научиться:сохр анять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождение

					места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	м и в движении; выполнять эстетически красиво гимнастически е комбинации («стойку на лопатках», «мост»)
	Лазание по гимнастической стенке	1	Разминка со стихотворным сопровождением; гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши»	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по

					«Кот и мыши»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха наоткрытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождение м; выполнять эстетически красиво гимнастически е комбинации («стойку на лопатках», «мост») Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	1	Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись и вис	Здоровьесберегаю щая: знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения для формирования правильной осанки. Коммуникативная:	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

			тренировка		прогнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастически ми палками; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастически х кольцах)
	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши»	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с	Здоровьесберегаю щая: знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения для формирования правильной осанки. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки на

					пролета на пролет; играть в подвижную игру «Кот и мыши»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры	общения; следят за безопасностью друг друга	формирование правильной осанки
					организовывать и		
					проводить		
					во время отдыха на открытом		
					воздухе и в помещении;		
					соблюдать правила		
					взаимодействия с игроками.		
	Подвижная игра Ловля обезьян»	1	Разминка на формирование	Без домашнего	Научатся: выполнять	Здоровьесберегаю щая: знают, что такое	Получат возможность
	TIODIN OCCUPANY		правильной осанки; упражнения на	задания	разминку на формирование	осанка; умеют использовать	научиться: сохранять

гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре	осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и	формирования правильной осанки. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими	осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны
и спиной к ней); подвижная игра «Ловля обезьян»	перелезать с пролетана пролет как лицом к опоре, так и спиной к ней; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»; организовыватьме ста занятий	людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	х занятий по физической культуре с записями разминки на формирование правильной осанки
	физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
	упражнениями, организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила		

					взаимодействия с игроками.		
	Вис прогнувшись на кольцах	1	Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение моби- лизовать свои личностные и физические ресурсы
	Игровые упражнения	1	Беговая разминка со стихотворным сопровождением;	Без домашнего задания	Научатся: выполнять беговую разминку	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими	сохранять правильную осанку, оптимальное

1		
разминка с	со стихотворным люды	
игровыми	1 '' ' '	стниками, вести тетрадь лыми); следят для
упражнениями на	7	лыми); следят для опасностью индивидуальны
гимнастической	провыми	
скамейке; лазание	упражнениями на друг д	физической
по гимнастической	гимнастической	культуре с
стенке; перелезание	скамейке; лазать	записями
с пролета на пролет	по	разминки с
гимнастической	гимнастической	игровыми
стенки различными	стенке и	упражнениями
способами;	перелезать с	на
подвижная игра	пролета на пролет	гимнастическо
«Ловля обезьян»	различными	й скамейке
(второй вариант);	способами; играть	Ценностно-
упражнение на	в подвижную игру	смысловая:
внимание	«Ловля обезьян»	проявляют
	(второй вариант);	готовность к
	организовывать	преодолению
	места занятий	трудностей, умение
	физическими	мобилизовать
	упражнениями и	свои
	играми;	личностные и
	соблюдать	физические
	правила	ресурсы
	поведения и	
	предупреждения	
	травматизма во	
	время занятий	
	физическими	
	упражнениями;	
	организовывать и	
	проводить	
	подвижные игры.	

	1					
Преодоление	1	Беговая разминка	Без	Научатся:	Коммуникативная:	Ценностно-
полосы		со стихотворным	домашнего	выполнять	владеют способами	смысловая:
препятствий		сопровождением;	задания	беговую разминку	взаимодействия с	проявляют
		игровые		со стихотворным	окружающими	готовность к
		упражнения на		сопровождением,	людьми.	преодолению
		гимнастических		разминку с		трудностей,
		скамейках; кувырок		игровыми		умение мобилизовать
		вперед; полоса		упражнениями на		СВОИ
		препятствий;		гимнастической		личностные и
		упражнение на		скамейке,		физические
		внимание		упражнение на		ресурсы
				внимание,		
				кувырок вперед;		
				проходить полосу		
				препятствий;		
				организовывать		
				места занятий		
				физическими		
				упражнениями;		
				соблюдать		
				правила		
				поведения и		
				предупреждения		
				травматизма во		
				время занятий		
				физическими		
				упражнениями.		
Переворот вперед	1	Разминка с	Без	Научатся:	Коммуникативная:	Ценностно-
и назад на кольцах		гимнастическими	домашнего	выполнять	владеют способами	смысловая:
		палками; вис	задания	разминку с	взаимодействия с	проявляют
		согнувшись, вис		гимнастическими	окружающими	готовность к
				палками, вис	• •	преодолению

				прогнувшись на		согнувшись и вис	людьми	трудностей,
				гимнастических		прогнувшись на	(сверстниками,	умение
				кольцах; переворот		гимнастических	взрослыми).	мобилизовать
				вперед и назад на		кольцах,	вэрослыми).	свои
				_		переворот вперед		личностные и
				гимнастических		и назад на		физические
				кольцах		гимнастических		ресурсы
						кольцах;		1 71
						организовывать		
						места занятий		
						физическими		
						упражнениями;		
						соблюдать		
						правила		
						поведения и		
						предупреждения		
						травматизма во		
						время занятий		
						физическими		
	Π	Толоса	1	Разминка на	Без	Научатся:	Коммуникативная:	Смысловая:
	п	препятствий		гимнастических	домашнего	выполнять	владеют способами	проявляют
		усложненный		скамейках; кувырок	задания	общеразвивающие	взаимодействия с	готовность к
	``	•		вперед; полоса		упражнения на	окружающими	преодолению
	В	вариант		препятствий		гимнастической	людьми.	трудностей,
				препитетьии		скамейке;	тодынт.	умение
						проходить полосу		мобилизовать
						препятствий		свои
						(усложненный		личностные и
						вариант);		физические
						организовывать		ресурсы
						места занятий		
						физическими		
						упражнениями;		
						соблюдать		
						правила		
						поведения и		

	Подвижная игра «День и ночь»	1	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «День и ночь»	Без домашнего задания	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Научатся: выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «День и ночь»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить половодить	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми сверстниками, взрослыми)	Получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастически х скамейках
					подвижные игры.		

Перевороты 1 вперед и назад на кольцах	Разминка с гимнастическими палками: вис	Без домашнего залания	Научатся: выполнять разминку с	Коммуникативная: владеют способами взаимолействия с	Смысловая: проявляют готовность к
кольцах	палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; кувырок вперед;	задания		владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми).	_
Подвижные игры 1	Разминка со	Без	упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	скакалками; прыжки через скакалку; лазание по канату; подведение итогов	домашнего задания	выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в	щая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной	возможность научиться: сохранять правильную осанку,

			Y OFF OFF			WOOMEN'S TO SMILE D	0 H T 1 1 1 0 0 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
			четверти		подвижные игры;	деятельности, в	оптимальное телосложение;
					организовывать	организации	вести тетрадь
					места занятий	активного отдыха и	для
					физическими	досуга.	индивидуальны
					упражнениями и	Коммуникативная:	х занятий по
					играми;	владеют способами	физической
					соблюдать	взаимодействия с	культуре с
					правила	окружающими	записями
					поведения и	людьми	разминки со
					предупреждения		скакалками
					травматизма во		
					время занятий		
					физическими		
					упражнениями;		
					организовывать и		
					проводить		
					подвижные игры.		
					подвижные игры.		
	Организующие	1	Организующие	Без	Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	* *	1	организующие команды «Лыжи на	домашнего	выполнять	щая: знают правила	возможность
	команды «Лыжи		плечо!», «Лыжи к		организующие	безопасности при	научиться:вест
	на плечо!»,		· ·	задания	команды: «Лыжи	нахождении на улице	и тетрадь по
	«Лыжи к ноге!»,		ноге!», «На лыжи		на плечо!»,	при низкой	физической
	«На лыжи		становись!»;		«Лыжи к ноге!»,	температуре	культуре с
	становись!»		ступающий шаг на		«На лыжи		записями
	01011021102111		лыжах без палок		становись!»;		показателей
					правильно		температурног
					подбирать одежду		о режима;
					и обувь в		выполнять
					зависимости от		передвижения
					условий		на лыжах
					проведения		(передвигаться
					занятий;		на лыжах без
					соблюдать		палок
					правила		ступающим

				поведения и безопасности во время занятий		шагом)
Упражнения на кольцах	1	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку, упражнения с обручами, упражнения на кольцах: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад, переворот вперед; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
Техника ступающего шага на лыжах	1	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	Без домашнего задания	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и	Здоровьесберегаю щая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей

Техника поворота 1 переступанием	техника обгона во время лыжных гонок; ступающий шаг на лыжах без палок Организующие команды: «Лыжи на	Без домашнего	«Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Научатся: выполнять	здоровьесберегаю щая: знают правила	Ценностно-смысловая:
вокруг пяток лыж	плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; подвижная игра	задания	строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду	безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная:вл адеют способами взаимодействия с окружающими людьми	проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы -

		Вращение обруча	1	Разминка с обручами; вращение обруча; круговая тренировка; игровое упражнение на реакцию и внимание	Без домашнего задания	и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми. Научатся: выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	Получат возможность научиться:вест и тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами
--	--	-----------------	---	---	-----------------------	--	---	---

	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; ступающий шаг на лыжах без палок; скользящий шаг на лыжах без палок; повороты переступанием на лыжах	Без домашнего задания	места занятий физическими упражнениями. Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.	Здоровьесберегаю щая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
	основной стойке на лыжах без палок		команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»,	домашнего задания	возможность научиться: вести тетрадь по	щая: знают правила безопасности при	проявляют готовность к преодолению трудностей,

	«На лыжи становись!»;		физической культуре с	нахождении на улице при низкой	умение мобилизовать
	ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке		записями показателей температурного режима; выполнять	температуре.	свои личностные и физические ресурсы
	на лыжах без палок		передвижения на лыжах (ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок)		
Лазание по канату 1	Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга	Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с гимнастически ми палками

Техника торможения падением на лыжах	1	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; техника торможения падением на лыжах	Без домашнего задания	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий	Здоровьесберегаю щая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
П	1	December	T	проведения занятий.		
Лазание по канату	1	Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками; лазать по канату; проходить по станциям круговой	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», техника ступающего шага с палками на лыжах	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои

команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», техника ступающего шага с палками на лыжах команды: «Лыжи на плечо!», «На при низкой температуре. команды: «Лыжи команды: «Лыжи на плечо!», «На при низкой температуре. надевать лямки палок; соблюдать	Техника скользящего шага с палками на лыжах Техника ступающего шага с талками на лыжах Техника ступающего шага с палками на лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в
---	--

	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; умение надевать лямки лыжных палок, передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками на лыжах	Без домашнего задания	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий	Здоровьесберегаю щая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
					условии проведения занятий.		
	Упражнения со скакалками	1	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка;	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.	Получат возможность научиться:вест и тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с

			игровое упражнение на внимание		вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	записями упражнений для разминки на гимнастически х скамейках
	Техника торможения палками на лыжах	1	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах; техника торможения палками на лыжах	Без домашнего задания	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду	Здоровьесберегаю щая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре	Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурног о режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками, торможение

			и обувь в зависимости от условий проведения занятий.		палками)
Движение змейкой на лыжах с палками	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке; передвижение на лыжах с палками «змейкой»; подвижная игра «Юла»	Без домашнего задания	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.	Здоровьесберегаю щая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей

Прыжки через	1	Разминка на	Без	Научатся:	Коммуникативная:	Получат
скакалку		гимнастических	домашнего	выполнять	владеют способами	возможность
		скамейках; прыжки	задания	разминку на	взаимодействия с	научиться:
		через скакалку с		гимнастических	окружающими	вести тетрадь
		вращением вперед		скамейках,	людьми, следят за	для индивидуальны
		и назад; круговая		прыжки через	безопасностью друг	х занятий по
		тренировка;		скакалку с	друга.	физической
		игровое		вращением вперед	Ценностно-	культуре с
		упражнение на		и назад;	смысловая:	записями
		внимание		проходить по	проявляют	упражнений
				станциям	готовность к	для разминки
				круговой	преодолению	на
				тренировки;	трудностей	гимнастически
				соблюдать		х скамейках
				правила		
				поведения и		
				безопасности во		
				время занятий;		
				организовывать		
				места занятий		
				физическими		
				упражнениями.		
Контрольный	1	Скользящий	Без	Научатся: играть в	Здоровьесберегаю	Получат
урок		и ступающий шаг	домашнего	подвижную игру	щая: знают правила	возможность
по лыжной		на лыжах	задания	«Юла»;	безопасности при	научиться:
подготовке		с палками;		соблюдать	нахождении на улице	вести тетрадь по физической
		прохождение		правила	при низкой	культуре с
		дистанции 1000 м;		поведения	температуре.	записями
		подвижная игра		и безопасности во		показателей
		«Юла»		время занятий;		температурног
				организовывать		о режима;
				места занятий		выполнять

			физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.		передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м)
Общеразвивающи е упражнения с малыми мячами	Разминка с малыми мячами; броски и ловля мяча различными способами; бросок набивного мяча от груди и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди и из- за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Получат возможность научиться: вест и тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки с малыми мячами

	Прыжки через 1 скакалку	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка	Без домашнего задания	места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Получат возможность научиться:вест и тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки со скакалками
--	-------------------------	---	-----------------------	--	---	--

Броски и ловля мяча в парах	Разминка в ходьбе; броски и ловля мяча в парах; броски набивного мяча на дальность от груди и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдатьправил а взаимодействия с игроками; организовывать и проводить	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Получать возможность научиться:сохр анять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами

		Разновидности бросков мяча одной рукой	1	Упражнения на внимание; разминка со стихотворным сопровождением; разновидности бросков мяча одной рукой; ловля мяча; подвижная игра «Осада города»	Без домашнего задания	во время отдыха на открытом воздухе. Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку со стихотворным сопровождением, разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физичес- кой культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами
--	--	--	---	--	-----------------------	--	---	---

	Прыжки через скакалку	1	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка	Без домашнего задания	проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Научатся: выполнять разминку со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми). Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами
	Ведение мяча на месте и в движении	1	Разминка со стихотворным сопровождением; ведение мяча на месте и в движении;	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением; вести мяч на месте и в	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную

		подвижная игра «Осада города»		движении; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей -	осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами
Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1	Разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «снизу»; подвижная игра «Антивышибалы»	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку в движении, бросок мяча в корзину способом «снизу»; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Антивышибалы» ; соблюдать	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-	Получат возможность научиться:сохр анять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической

					правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.	смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами
	Стойка на голове	1	Разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание, стойку на голове; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми). Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями

Броски мяча в кольцо способом	1	Разминка в движении; ведение	Без домашнего	время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями Научатся: выполнять	Здоровьесберегаю щая: умеют	упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойка на голове) Получат возможность
«сверху»		мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «сверху»; подвижная игра «Антивышибалы»	задания	разминку в движении, бросок мяча в корзину способом «сверху»; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Антивышибалы»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с	использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами

		Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1	Физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Охотники и утки»	Без домашнего задания	игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми;	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами
--	--	--	---	---	-----------------------	--	---	---

Г	T	1	Г	Г	TT	[n	1
	Тестирование	1	Бег по следам;	Без	Научатся:	Здоровьесберегаю	
	в наклоне вперед		разминочная игра	домашнего	выполнять бег по	щая: умеют	Коммуникатив
	из положения стоя		«Класс, смирно!»;	задания	следам,	использовать	ная: владеют
			тестирование в		разминочную игру	двигательный опыт	способами
			наклоне вперед из		на внимание	в организации	взаимодействи
			положения стоя;		«Класс, смирно!»;	активного отдыха	яс
			подвижная игра		играть в	изанятий	окружающими
			«Охотники и утки»		подвижную игру «Охотники и	физическими	людьми.
					«Охотники и утки»; соблюдать	упражнениями	Ценностно-
					правила	и играми; соблюдать	смысловая:
					поведения и	правила	проявляют
					безопасности во	взаимодействия с	готовность к
					время занятий;	игроками;	преодолению
					организовывать	организовывать и	трудностей
					места	проводить	
						подвижные игры во	
						время отдыха на	
						открытом воздухе.	
					***		**
	Упражнение на	1	Бег по следам	Без	Научатся:	Получат	Умеют
	выносливость —		(более сложный	домашнего	выполнять более	возможность	использовать
	вис на время		вариант); игра-	задания	сложный вариант	научиться: сохранять	двигательный
			разминка «Класс,		бега по следам,	оптимальное	опыт в
			смир-		разминочную игру	телосложение,	организации
			но!»; тестирование		на внимание	правильную осанку;	активного
			в висе на время;		«Класс, смирно!»;	вести тетрадь	отдыха и
			подвижная игра		играть в	дляиндивидуальных занятий по	досуга.
			«Ночная охота»		подвижную игру	физической культуре	Коммуникатив
					«Ночная охота»;	с записями	ная: владеют
					соблюдать	упражнений для	способами
					правила	разминки в	взаимодейст
					•	соответствии с	взаимодеист
					поведения и	изученными	
					безопасности во	правилами,	окружающими
					время занятий;	результатов	людьми.
		1				Pesignaton	I .

			организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.	тестирования в висе на время	Ценностно- смысловая: проявляютгото вность к преодолению трудностей
Повторение акробатических элементов	Бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках, «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять бег с препятствиями, разминку с мячами на матах, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с

Повторение техники прыжка в длину с места -	1	Бег врассыпную; разминка со стихотворным сопровождением; техника прыжка в длину с места; подвижная игра «Ночная охота»; упражнение на внимание и равновесие	Без домашнего задания	места занятий физическими упражнениями. Научатся: выполнять бег врассыпную; разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в длину с места; играть в подвижную игру «Ночная охота»; выполнять упражнение на внимание и равновесие; соблюдать правила поведения и безопасности во	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными
				равновесие; соблюдать правила поведения и		записями упражнений для разминки в

Тестирование в прыжке в длину с	1	Бег врассыпную; разминка со	Без домашнего	игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. Научатся: выполнять бег	Здоровьесберегаю щая: умеют	Получат возможность
места		стихотворным сопровождением; тестирование в прыжке в длину с места; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие	задания	врассыпную, разминку со стихотворным сопровождением, упражнение на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Сторож и воробьи»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с	использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	научиться: сохранять оптимальное телосложениеп равильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в прыжке в длину с места

акробатических элементов препятствиями; домашнего выполнять бег с владеют способами во препятствиями, на матах; стойка домашнего задания препятствиями, разминку с окружающими со	Получат
«мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны к занятий пофизической культуре с ваписями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять остетически красиво акробатические комбинации

						лопатках, «мост», кувырок вперед)
	повторение акробатических элементов	Бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках; «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание	Без домашнего задания	Научатся: выполнять бег с препятствиями, разминку с мячами на матах, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойку на лопатках, «мост», кувырок

						вперед)
Метание малого	1	Бег с	Без	Научатся:	Коммуникативная:	Получат
мяча		перепрыгиванием	домашнего	выполнять бег с	владеют способами	возможность
в горизотальную		через препятствия;	задания	перепрыгивание	взаимодействия с	научиться:
цель		разминка,		м через	окружающими	сохранять
		направленная на		препятствия,	людьми.	оптимальное
		развитие		разминку,	Ценностно-	телосложение,
		координации		направленную	смысловая:	правильную
		движений;		на развитие	проявляют	осанку; вести
		тестирование в		координации	готовность к	тетрадь для
		метании малого		движений,	преодолению	индивидуальны
		мяча в		упражнение на	трудностей, умение	х занятий по
		горизонтальную		внимание;	мобилизовать свои	физической
		цель; подвижная		играть в	личностные и	культуре с
		игра		подвижную игру	физические ресурсы	записями
		«Попрыгунчики-		«Попрыгунчики-	Здоровьесберегаю	упражнений
		воробышки»;		воробышки»;	щая: умеют	для разминки в
		упражнение на		соблюдать пра-	использовать	соответствии с
		внимание -		вила поведения и	двигательный опыт в	изученными
				безопасности во	организации	правилами,
				время занятий;	активного отдыха и	результатов
				организовывать места занятий	досуга.	тестирования в
				физическими		метании
				упражнениями и		малого мяча в
				играми;		горизонтальну
				соблюдать		ю цель на
				правила		точность
				взаимодействия с		
				игроками;		
				организовывать и		
				проводить		
				подвижные игры		
				во время отдыха		1

	Упражнения на уравновешивани е предметов	1	Разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; круговая тренировка	Без домашнего задания	на открытом воздухе. Научатся: выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие;	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга.	Ценностно- смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы-
			круговая		движений, на		*
			тренировка		проходить		ресурсы
					станции круговой		
					тренировки;		
					соблюдать		
					правила		
					поведения и		
					безопасности во		
					время занятий;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями.		
	Тестирование в	1	Ходьба и бег	Без	Научатся:	Получат	Умеют
	подъеме туловища		с изменением ритма	домашнего	выполнять ходьбу	возможность	использовать
	из положения		и темпа; разминка с	задания	и бег	научиться: сохранять	двигательный
	лёжа на спине за		упражнениями на		с изменением	оптимальное	опыт в
	30 секунд		ориентировку в		ритма и темпа,	телосложение, правильную осанку;	организации

	Баскетбольные	1	пространстве; тестирование в подъеме туловища за 30 секунд; подвижная игра «Попрыгунчикиворобышки»	Без	разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчикиворобышки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.	вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в подъеме туловища за 30 секунд из положения лежа на спине	активного отдыха и досуга. Коммуникатив ная: владеют способами взаимодействи я с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
	Баскетбольные упражнения	1	Упражнения, направленные на развитие	Без домашнего задания	Научатся: выполнять упражнения,	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать	Получат возможность научиться:

			ориентировки в пространстве, внимания и равновесия; броски мяча в кольцо		направленные на развитие ориентировки в пространстве, внимания,	двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная:	сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести
			различными способами;		равновесия, броски мяча в	владеют способами взаимодействия с	тетрадь для индивидуальны
			баскетбольные		кольцо	окружающими	х занятий по
			упражнения; игра-		различными	людьми	физической
			эстафета «Гонка		способами,	(сверстниками,	культуре с
			мячей в колоннах»		баскетбольные	взрослыми)	записями
					упражнения;	,	упражнений
					играть в игру-		для разминки в
					эстафету «Гонка		соответствии с
					мячей		изученными
					в колоннах»;		правилами
					соблюдать		
					правила		
					поведения и		
					безопасности во		
					время занятий;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями.		
	Упражнения на	1	Разминка с двумя	Без	Научатся:	Коммуникативная:	Получат
	уравновешивание		массажными	домашнего	выполнять	владеют способами	возможность
	предметов		мячами;	задания	разминку с двумя	взаимодействия с	научиться:
			упражнения на		массажными	окружающими	сохранять
			уравновешивание		мячами,	людьми	оптимальное
			предметов, на		упражнения на	(сверстниками,	телосложение,
			развитие		уравновешивание	взрослыми).	правильную

			KOOD HILIOHIII		пратиотор но	Пантарти	OCCULANT DOCTA
			координации		предметов, на	Ценностно-	осанку; вести
			движений, на		развитие	смысловая:	тетрадь для
			равновесие;		координации	проявляют	индивидуальны
			круговая		движений, на	готовность к	х занятий по
			тренировка		равновесие;	преодолению	физической
					проходить	трудностей	культуре с
					станции круговой		записями
					тренировки;		упражнений
					соблюдать		для разминки в
					правила		соответствии с
					поведения и		изученными
					безопасности во		правилами
					время занятий;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями.		
_	Контрольный	1	Беговая разминка;	Без	Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	урок		ведение мяча в	домашнего	выполнять	щая: умеют	возможность
	по ведению,		движении; броски и	задания	беговую	использовать	научиться:
	броску		ловля мяча;		разминка, ведение	двигательный опыт	сохранять
	и ловле мяча		подвижные игры;		мяча в движении,	в организации	оптимальное
			упражнения на		броски и ловлю	активного отдыха и	телосложение,
			равновесие и		мяча; играть в	досуга.	правильную
			внимание		подвижные игры	Коммуникативная:	осанку; вести
					(по выбору);	владеют способами	тетрадь для
					выполнять	взаимодействия с	индивидуальны
					упражнения на	окружающими	х занятий по
					равновесие и	людьми.	физической
					внимание;	Ценностно-	культуре с
					соблюдать	смысловая:	записями
						проявляют	
					правила	прольляют	упражнений

					поведения и	готовность к	для разминки
					безопасности во	преодолению	•
					время занятий;	трудностей	
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями и		
					играми;		
					соблюдать		
					правила		
					взаимодействия с		
					игроками;		
					организовывать и		
					проводить		
					подвижные игры		
					во время отдыха		
					на открытом		
					воздухе.		
	Тестирование	1	Строевые	Без	Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	в беге на скорость		упражнения:	домашнего	выполнять	щая: умеют	возможность
	на 30 м		«змейка»,	задания	строевые	использовать	научиться:
			«спираль»; беговая		упражнения –	двигательный опыт	сохранять
			разминка;		«змейка»,	в организации	оптимальное
			тестирование		«спираль»,	активного отдыха и	телосложение,
			в беге на скорость		беговую	досуга.	правильную
			на 30 м; подвижная		разминку,	Коммуникативная:	осанку; вести
			игра «Воробьи –		упражнение на	владеют способами	тетрадь для
			вороны»;		внимание; играть	взаимодействия с	индивидуальны
			упражнение на		в подвижную игру	окружающими	х занятий по
			внимание		«Воробьи –	людьми	физической
					вороны»;	(сверстниками,	культуре с
					соблюдать	взрослыми)	записями

					правила		упражнений
					поведения и		для разминки
					безопасности во		
					время занятий;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями и		
					играми;		
					соблюдать		
					правила		
					взаимодействия с		
					игроками;		
					организовывать и		
					проводить		
					подвижные игры		
					во время отдыха		
					на открытом		
					воздухе.		
	Круговая	1	Разминка,	Без	Научатся:	Коммуникативная:	
	тренировка		направленная на	домашнего	выполнять	владеют способами	Ценностно-
			развитие	задания	разминку,	взаимодействия с	смысловая:
			координации		направленную на	окружающими	проявляют
			движений; круговая		развитие	людьми.	готовность к
			тренировка		координации		преодолению
			(усложненный		движений,		трудностей,
			вариант);		упражнения на		умение
			упражнения на		внимание;		мобилизовать
			внимание		проходить		свои лич-
					станции круговой		ностные и
					тренировки		физические
					(усложненный		ресурсы

,				•	1	T	
					вариант);		
					соблюдать		
					правила		
					поведения и		
					безопасности во		
					время занятий;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями		
	Тестирование в	1	Строевые	Без	Научатся:	Здоровьесберегаю	Получат
	челночном		упражнения:	домашнего	выполнять	щая: умеют	возможность
	беге		«змейка»,	задания	строевые	использовать	научиться:
	3 □ □ 10 м		«спираль»; беговая		упражнения –	двигательный опыт в	сохранять
			разминка;		«змейка»,	организации	оптимальное
			тестирование в		«спираль»,	активного отдыха и	телосложение,
			челночном беге 3 ×		беговую	досуга.	правильную
			10 м; подвижная		разминку;	Коммуникативная:	осанку; вести
			игра «Воробьи –		упражнение на	владеют способами	тетрадь для
			вороны»;		внимание; играть	взаимодействия с	индивидуальны
			упражнение на		в подвижную игру	окружающими	х занятий по
			внимание		«Воробьи –	людьми.	физической
					вороны»;	Ценностно-	культуре с
					соблюдать	смысловая:	записями
					правила	проявляют	упражнений
					поведения и	готовность к	для разминки в
					безопасности во	преодолению	соответствии с
					время занятий;	трудностей	изученными
					организовывать		правилами,
					места занятий		результатов
					физическими		тестирования в
					упражнениями и		челночном беге
					играми;		3 □ 10 м
					m pamm,		J LI TO IVI

				соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.		
Метание мешочка на дальность	1	Упражнения на внимание; разминка с игрой «Запрещенное движение»; тестирование метании мешочка на дальность; подвижная игра «Колдунчики»	Без домашнего задания	Упражнения на внимание; разминка с игрой «Запрещенное движение»; тестирование метании мешочка на дальность; подвижная игра «Колдунчики» Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностносмысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальны х занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании

					безопасности во		мешочка на
					время занятий;		дальность
					организовывать		дальность
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями и		
					играми;		
					соблюдать		
					правила		
					взаимодействия с		
					игроками;		
					организовывать и		
					проводить		
					подвижные игры		
					во время отдыха		
					на открытом		
					воздухе.		
					воздухс.		
	Круговая	1	Разминка,	Без	Разминка,	Коммуникативная:	Получат
	тренировка	•	направленная на	домашнего	направленная на	владеют способами	возможность
	тренировки		развитие	задания	развитие	взаимодействия с	научиться:
			координации	задання	координации	окружающими	сохранять
			движений; круговая		движений;	людьми	оптимальное
			тренировка		круговая	(сверстниками,	телосложение,п
			(усложненный			взрослыми), следят	
			вариант);		тренировка (усложненный	за безопасностью	равильную осанку; вести
			упражнения на		вариант);		тетрадь для
			• •		- '	друг друга.	_
			внимание		упражнения на внимание		индивидуальны х занятий по
					Научатся:		физической
					выполнять		_
							культуре с
					разминку,		записями
					направленную на		упражнений

					развитие		для разминки в
					координации		соответствии с
					движений,		изученными
					упражнения на		правилами
					внимание;		
					проходить		
					станции круговой		
					тренировки		
					(усложненный		
					вариант);		
					соблюдать		
					правила		
					поведения и		
					безопасности во		
					время занятий;		
					организовывать		
					места занятий		
					физическими		
					упражнениями.		
	Основы правил	1	Шестиминутный	Без	Шестиминутный	Здоровьесберегаю	Получат
	игры		бег на	домашнего	бег на	щая: умеют	возможность
	в футбол		выносливость;	задания	выносливость;	использовать	научиться:
			правила игры в		правила игры в	двигательный опыт	сохранять
			футбол; удары по		футбол; удары по	в массовых формах	оптимальное
			воротам		воротам	соревновательной	телосложение,
					Научатся:	деятельности.	правильную
					выполнять	Коммуникативная:	осанку; играть
					шестиминутный	владеют способами	в футбол по
					бег на	взаимодействия с	упрощенным
					выносливость,	окружающими	правилам
					удары по воротам;	людьми; умеют	
					применять на	планировать	

	Знакомство с эстафетами	1	Игра-разминка «Запрещенное	Без	футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе.	проявляют готовность к преодолению трудностей Здоровьесберегаю щая: умеют	Получат
	Cociapetawn		движение»; эстафеты; спортивная игра футбол	задания	движение»; эстафеты; спортивная игра футбол	использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности. Коммуникативная:	научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; играть

	Круговая тренировка	1	Разминка в движении; круговая	Без домашнего	Научатся: выполнять	владеют способами взаимодействия с окружающими людьми Коммуникативная: владеют способами	в футбол по упрощенным правилам Получат возможность
			тренировка; свободное время	задания	разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуаль ных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами
	Подвижные игры	2	Беговая разминка; подвижные игры; подведение итогов года	Без домашнего задания	Научатся: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий	Здоровьесберегаю щая: умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и	Получат возможность научиться: сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для

				физической	досуга.	индивидуаль
I				культурой для	Коммуникативная:	ных занятий по
I				укрепления	владеют способами	физической
I				здоровья,	взаимодействия с	культуре с
1				физического	окружающими	записями
				развития и	людьми, приемами	упражнений
				физической	действий в ситуациях	для разминки в
				подготовленности	общения.	соответствии с
				, для трудовой		изученными
				деятельности);		правилами
				осознанно		
				использовать		
				знания,		
				полученные в		
				курсе		
				«Физическая		
				культура», при		
				планировании и		
				соблюдении		
				режима дня,		
				выполнении		
				физических		
				упражнений и во		
				время подвижных		
				игр;		
				организовывать и		
				проводить		
				зарядку,		
				подвижные игры в		
				помещении и на		
				открытом воздухе;		
				составлять		
				комплексы		

			оздоровительных	
			И	
			общеразвивающи	
			х упражнений с	
			использованием	
			простейшего	
			инвентаря и	
			оборудования;	
			соблюдать	
			правила	
			поведения и	
			безопасности во	
			время занятий;	
			организовывать	
			места занятий	
			физическими	
			упражнениями и	
			играми;	
			соблюдать	
			правила	
			взаимодействия с	
			игроками.	
			ті рокаши.	