****

**1. Планируемые результаты освоения предмета.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих базовых учебных действий и предметных результатов.

Базовые     учебные     действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой -  составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

*Личностные* учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

*Коммуникативные* учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

*Регулятивные* учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

*Познавательные* учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

К **личностным** результатам относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные** результаты:

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих

упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 4 класс**

***Методы организации урока:***

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительные и исполнительные команды. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Элементы акробатических упражнений**. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**Метание:** (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:**). («Музыкальные змейки», «Найди предмет»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор»).

**Игры с бегом и прыжками**: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «уголки»).

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

1. **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время. | | | | Всего часов. |
| Знания о физической культуре | Легкая атлетика | Гимнастика | Игры |
| 4 ч | 5 ч | 33 ч | 48 ч | 16 ч | 102 ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Тема.**Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.  Чистота зала, снарядов. | **1** |
|  | **Тема.** Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека. | **1** |
|  | **Тема.**Формирование понятий опрятность, аккуратность. Игра «Повторяй за мной». | **1** |
|  | **Тема.**Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых. | **1** |
|  | **Тема.** Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра «Повторяй за мной». | **1** |
|  | **Тема.** Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка». | **1** |
|  | **Тема.** Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». | **1** |
|  | Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 9. | Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. | 1 |
|  | Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 |
|  | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки». | 1 |
|  | Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ. | 1 |
|  | Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
|  | Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». | 1 |
|  | Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». | 1 |
|  | Бег с высоким поднимание бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
|  | Семенящий бег, челночный бег 3\*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | 1 |
|  | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ. | 1 |
|  | Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». | 1 |
|  | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. | 1 |
|  | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору». | 1 |
|  | Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». | 1 |
|  | Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. | 1 |
|  | Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. | 1 |
|  | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | 1 |
|  | Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка». | 1 |
|  | Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». | 1 |
|  | ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием | 1 |
|  | Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. | 1 |
|  | Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении. | 1 |
|  | Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки». | 1 |
|  | Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной». | 1 |
|  | Тренировка дыхания в различных исходных положениях ( сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». | 1 |
|  | Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | 1 |
|  | Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ. | 1 |
|  | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. | 1 |
|  | Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев | 1 |
|  | Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ. | 1 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение» | 1 |
|  | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | 1 |
|  | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук. | 1 |
|  | Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные». | 1 |
|  | Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет». | 1 |
|  | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор». | 1 |
|  | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений изи.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ. | 1 |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». | 1 |
|  | Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча. | 1 |
|  | Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |
|  | Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |
|  | Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему». | 1 |
|  | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ | 1 |
|  | Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков. | 1 |
|  | Повторение техники кувырков вперед и назад. | 1 |
|  | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные». | 1 |
|  | Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. | 1 |
|  | Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». | 1 |
|  | Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами | 1 |
|  | Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
|  | Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие. | 1 |
|  | Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ, | 1 |
|  | Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях. | 1 |
|  | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки». | 1 |
|  | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ. | 1 |
|  | Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен. | 1 |
|  | Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». | 1 |
|  | ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки». | 1 |
|  | ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод». | 1 |
|  | ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». | 1 |
|  | ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. | 1 |
|  | Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет». | 1 |
|  | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | 1 |
|  | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор». | 1 |
|  | Повторение игры «Салки». ОРУ. | 1 |
|  | Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики | 1 |
|  | ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». | 1 |
|  | ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи». | 1 |
|  | Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
|  | Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |
|  | ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча. | 1 |
|  | Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. | 1 |
|  | ОРУ. Учебная игра через сетку. | 1 |
|  | Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет». | 1 |
|  | Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки». | 1 |
|  | Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 1 |
|  | Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам. | 1 |
|  | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | 1 |
|  | Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене. | 1 |
|  | Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало». | 1 |
|  | Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало». | 1 |
|  | Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало». | 1 |
|  | Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи». | 1 |
|  | Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность. | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство. | 1 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **По плану** | | **По факту** | | **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | | | | **Вид и форма контроля** | |
| **Предметные** | | **Личностные** | **Метапредметные** |
| **1 четверть Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Тема.** Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.  Чистота зала, снарядов. | 2.09 | |  | | Учить правила поведения в физкультурном зале, на площадке. | | Развивать готовность к сотрудничеству; | **П.** Развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств;  **Р.** Различать допустимые и недопустимые формы поведения;  **К.** Вступать в контакт с учителем и учениками. |  | |
| 2 | **Тема.** Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 3.09 | |  | | Учить правила поведения в физкультурном зале, на площадке. | | Развивать готовность к сотрудничеству; | **П.** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств;  **Р.** Различать допустимые и недопустимые формы поведения;  **К.** Вступать в контакт с учителем и учениками. |  | |
| 3 | **Тема.** Формирование понятий опрятность, аккуратность. Игра «Повторяй за мной». | 7.09 | |  | | Развивать готовность к сотрудничеству; |  | |
| 4 | **Тема.** Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых. | 9.09 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать готовность к сотрудничеству, Стремление к физическому совершенству; | **П.** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств;  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность;  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. |  | |
| **Легкая атлетика. Ходьба.** | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Тема.** Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра «Повторяй за мной». | 10.09 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Развивать готовность к сотрудничеству, Стремление к физическому совершенству; | **П.** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств;  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность;  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. |  | |
| 6 | **Тема.** Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка». | 14.09 | |  | |  | |
| 7 | **Тема.** Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». | 16.09 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Стремление к физическому совершенству, проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями; | **П.:** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств, осваивать правильную технику физических упражнений;  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции;  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. |  | |
| 8 | Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал». | 17.09 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.  **Р**. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| 9 | Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. | 21.09 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| 10 | Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 23.09 | |  | |  | |
| 11 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки». | 24.09 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| Бег | | | | | | | | | | | |
| 12 | Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ. | 28.09 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| 13 | Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». | 30.09 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| 14 | Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». | 1.10 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 15 | Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». | 5.10 | |  | | Выполнять ОРУ | | Стремление к физическому совершенству, проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями; | **П.:** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств, осваивать правильную технику физических упражнений;  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции;  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. |  | |
| 16 | Бег с высоким поднимание бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». | 7.10 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Работать в коллективе |  | |
| 17 | Семенящий бег, челночный бег 3\*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | 8.10 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Работать в коллективе |  | |
| 18 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ. | 12.10 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | |  |  | |
| **Прыжки** | | | | | | | | | | | |
| 19 | Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». | 14.10 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. |  | |
| 20 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. | 15.10 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | |  | |
| 21 | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору». | 19.10 | |  | | Выполнять ОРУ | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 22 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». | 21.10 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | |  | |
| 23 | Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. | 22.10 | |  | | Выполнять ОРУ | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 24 | Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. |  | |  | | Выполнять ОРУ | |  | |
| **2 четверть Гимнастика** | | | | | | | | | | | |
| 25 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | 2.11 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К.** Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 26 | Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка». | 5.11 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. |  | |
| 27 | Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». | 9.11 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 28 | ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием | 11.11 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. |  | |
| 29 | Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. | 12.11 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 30 | Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». | 16.11 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | |  | |
| **Общеразвивающие упражнения без предметов** | | | | | | | | | | | |
| 31 | Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении. | 18.11 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 32 | Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки». | 19.11 | |  | | Выполнять ОРУ | |  | |
| 33 | Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной». | 23.11 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать желание помогать другим | **П.** Различать упражнения по способу развития основных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)  **Р.** Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.  **К.** Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. |  | |
| 34 | Тренировка дыхания в различных исходных положениях ( сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». | 25.11 | |  | | Выполнять ОРУ | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 35 | Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | 26.11 | |  | | Выполнять ОРУ | | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 36 | Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ. | 30.11 | |  | | Выполнять ОРУ | |  | |
| 37 | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. | 2.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 38 | Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев | 3.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 39 | Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение». | 7.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. |  | |
| 40 | Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение». | 9.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать желание помогать другим | **П.** Различать упражнения по способу развития основных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)  **Р.** Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.  **К.** Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. |  | |
| 41 | Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ. | 10.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.  **Р**. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| 42 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение» | 14.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К.** Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 43 | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | 16.12 | |  | | Выполнять ОРУ | |  |  | |
| 44 | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». | 17.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 45 | Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук. | 21.12 | |  | | Выполнять ОРУ | |  | |
| 46 | Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные». | 23.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К.** Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 47 | Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет». | 24.12 | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. |  | |
| 48 | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». |  | |  | | Выполнять ОРУ | | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. |  | |
| **3 четверть Упражнения с предметами** | | | | | | | | | | |
| 49 | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор». | | 13.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 50 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ. | | 14.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 51 | Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». | | 18.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 52 | Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча. | | 20.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К.** Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 53 | Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу». | | 21.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 54 | Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу». | | 25.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Развивать стремление к физическому совершенству. |  | |
| 55 | Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | | 27.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Уметь работать в парах при выполнении упражнений. |  | |
| 56 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». | | 28.01 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать чувство ответственности за свои поступки. |  | |
| 57 | Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему». | | 01.02 | |  | | Выполнять ОРУ | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 58 | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ | | 3.02 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| **Элементы акробатических упражнений** | | | | | | | | | | | |
| 59 | Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков. | | 4.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 60 | Повторение техники кувырков вперед и назад. | | 8.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| **Лазание и перелазание** | | | | | | | | | | | |
| 61 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные». | | 10.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.  **К.** Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение |  | |
| 62 | Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. | | 11.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений  **К.** Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение |  | |
| 63 | Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». | | 15.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| **Упражнения на равновесия** | | | | | | | | | | | |
| 64 | Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение». | | 17.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. |  | |
| 65 | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами | | 18.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений  **К.** Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение |  | |
| 66 | Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал». | | 22.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Развивать готовность к сотрудничеству, Стремление к физическому совершенству; | **П.** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств;  **Р.** Принимать цели и произвольно включаться в деятельность;  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. |  | |
| 67 | Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие. | | 24.02 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| 68 | Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ, | | 25.02 | |  | | Выполнять ОРУ | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками |  | |
| 69 | Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях. | | 1.03 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| **Прыжки** | | | | | | | | | | | |
| 70 | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки». | | 3.03 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | **П.** Осваивать правильную технику физических упражнений.  **Р.** Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.  **К**. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. |  | |
| 71 | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ. | | 4.03 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений  **К.** Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение |  | |
| 72 | Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен. | | 10.03 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| 73 | Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». | | 11.03 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | |
| 74 | ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки». | | 15.03 | |  | | Выполнять ОРУ | Осознаватьсебя членом школьного коллектива | **П.** Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| 75 | ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод». | | 17.03 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| 76 | ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». | | 18.03 | |  | | Выполнять ОРУ | Осознаватьсебя членом школьного коллектива |  | |
| 77 | ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. | |  | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| 78 | Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет». | |  | |  | | Выполнять ОРУ | Стремиться к постоянному физическому развитию | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| **4 четверть** | | | | | | | | | | | |
| 79 | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | | 29.03 | |  | | Выполнять ОРУ | Стремиться к постоянному физическому развитию | **П.** Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| 80 | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор». | | 31.03 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| 81 | Повторение игры «Салки». ОРУ. | | 1.04 | |  | | Выполнять ОРУ | Стремиться к постоянному физическому развитию |  | |
| 82 | Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики | | 5.04 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| 83 | ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». | | 7.04 | |  | | Выполнять ОРУ | Стремиться к постоянному физическому развитию | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| 84 | ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи». | | 8.04 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| **Пионербол** | | | | | | | | | | | |
| 85 | Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. | | 12.04 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Осознаватьсебя членом школьного коллектива | **П.** Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| 86 | Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | | 14.04 | |  | | Выполнять ОРУ | Осознаватьсебя членом школьного коллектива |  | |
| 87 | ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча. | | 15.04 | |  | | Выполнять ОРУ | Стремиться к постоянному физическому развитию | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| 88 | Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. | | 19.04 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| 89 | ОРУ. Учебная игра через сетку. | | 21.04 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений** | | | | | | | | | | | |
| 90 | Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет». | | 22.04 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Стремление к физическому совершенству, проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями; | **П.:** Формировать умения строиться по росту, развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств, осваивать правильную технику физических упражнений;  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции;  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. |  | |
| 91 | Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки». | | 26.04 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| 92 | Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | | 28.04 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Развивать стремление к физическому совершенству. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.  **К.** Соблюдать принятые нормы общения в школе. |  | |
| 93 | Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам. | | 29.04 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| 94 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | | 5.05 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Развивать готовность к сотрудничеству; | **П.** Развивать умения различать и выполнять простые команды, осваивать способы развития физических качеств;  **Р.** Различать допустимые и недопустимые формы поведения;  **К.** Вступать в контакт с учителем и учениками. |  | |
| 95 | Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене. | | 6.05 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Стремиться к постоянному физическому развитию | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.  **Р.** Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.  **К.** Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. |  | |
| 96 | Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки». | | 12.05 | |  | | Выполнять инструкции и команды учителя. | Стремиться к постоянному физическому развитию |  | |
| 97 | Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало». | | 13.05 | |  | | Выполнять ОРУ | Стремиться к постоянному физическому развитию |  | |
| 98 | Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало». | | 17.05 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| **Метание** | | | | | | | | | | | |
| 99 | Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало». | | 19.05 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать чувство ответственности за свои поступки. | **П.** Уметь соблюдать технику выполнения упражнений  **Р.** Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений  **К.** Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение |  | |
| 100 | Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи». | | 20.05 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |
| 101 | Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность. | | 24.05 | |  | | Выполнять ОРУ | Формировать чувство ответственности за свои поступки. |  | |
| 102 | Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство. | | 26.05 | |  | | Выполнять ОРУ |  | |