

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Калининградской области  
Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа  
МБОУ "Яблоневская ООШ"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1760341)**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 классов начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мельниченко Екатерина  
Николаевна  
учитель физической культуры

2023 г.  
п. Яблоневка

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1) Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Яблоневская ООШ»;

2) Авторской программы 1-4 классы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год. Соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». На изучение предмета в 1-4 классах отводится 68 часов, из них: 14 ч. – на внутрипредметный модуль «Игры народов мира».

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение

ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;



- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебно-методическое обеспечение: Программа: 1–4 классы. «Физическая культура» В.И. Лях,  
А.А. Зданевич. • М, «Просвещение», 2016 год. Физическая культура: учебник: 1–2 классы. В.И.  
Лях, А.А. Зданевич. М, • «Просвещение», 2016 год. Физическая культура: 1 – 2 классы:  
методическое пособие / О.А.Немова. –• М.: Вентана-Граф, 2017.

### Поурочно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		
1	Техника бега 30м. С высокого старта. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	2	вводный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
2	Разучивание техники выполнения прыжков. Учет по бегу на 30м. П/игра «Прыжки по кочкам»	2	комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.
3	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями мордовской народной игры: «Раю – раю», её разучивание	1	комплексный	Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.
4	Техника бега 60 м с высокого старта. Прыжки на места, подтягивание на турниках.	3	учетный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать понятия: «эстафета», «старт», «финиш». Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.  Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».

5	Учёт по бегу 30 метров.	1		Выполнять технику бега. Уметь играть в подвижные игры.	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	текущий	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.
6	Учёт по бегу 60 метров.	1	учётный	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.
7	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями татарской народной игры: «Угадай и догони», её разучивание.	1	комплексный	Знать правила соревнований в беге и в прыжках. Уметь играть в подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и прыжках.
8	Прыжки в длину с места с учетом результата. Совершенствование техники челночного бега 3*10м. Игра «Гонка мячей»	1	комплексный	Выполнять технику броска малого мяча. Знать правила соревнований в метаниях. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метаниях
9	Челночный бег 3*10м с учетом результата. Бег в медленном темпе 2 мин. Игра «Подвижная цель».	1	учётный	Выполнять технику челночного бега. Знать понятие «дистанция». Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Понятие «дистанция».

10	Учёт по подтягиванию и сгибанию рук в упоре лёжа. Игра «Метко в цель»	1	комплексный	Выполнять технику подтягивания. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
11	Акробатика. Строевые упражнения.	3	Изучение нового материала	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.
12	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями белорусских народных игр: «Мельница», «Охотники и утки».	1	комбинированный	Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Совушка». Развитие координационных способностей.
13	Ходьба по гимнастической скамейке; Эстафеты с лазаньем и перелезанием.	3	комбинированный	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Совушка». Развитие координационных способностей.
14	Обучение лазанью по канату; ходьба по скамье с перешагиванием набивных мячей. П/и «Замри!»	3	совершенствования	Выполнять технику лазанью по канату; ходьба по скамье с перешагиванием набивных мячей.	условиях Планировать собственную	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!»,

15	Учет по лазанью по канату; техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев. П/и «Фигуры»	1	учетный	Выполнять технику по лазанью по канату. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценка техники выполнения комбинации	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
16	Тестирование на гибкость-наклон вперед, сидя на полу. Эстафеты с препятствиями	1	учётный	Выполнять технику наклона вперед, сидя на полу. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
17	<b>ВПМ.</b> Совершенствование разученных эстонских народных игр: «Черное и белое», «Щелчок», «Сторож».	1	комплексный	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
18	Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты «направо», «налево». Лазанье по гимнастической стенке.	3	комплексный	Выполнять технику размыкание и смыкание приставными шагами . Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с
19	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями украинских народных игр: «Хлебец», «Перепёлочка», их разучивание.	1	совершенствования	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.

20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	3	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	3	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
22	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Смелые ребята», «Отбивка оленей».	1	совершенствования	Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей
24	<b>ВПМ.</b> Совершенствование разученной белорусской народной игры: «Хлоп, хлоп, убегай!».	1	комплексный	Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей
25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	текущий	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
26	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой: «Колечко», «Жмурки в кругу».	1	комплексный	Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей

27	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	3	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять	текущий	ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
28	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями белорусских народных игр: «Мельница», «Охотники и утки», их разучивание.	1	совершенствовани я	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
29	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	3	совершенствовани я	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей
30	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	3	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
31	<b>ВПМ.</b> Знакомство с особенностями узбекской народной игрой «Оксак – карга», ее разучивание.	1	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
32	Техника бега 30м. С высокого старта. Игра «Пятнашки» ОРУ.	2	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	текущий	ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.



33	Разучивание техники выполнения прыжков в длину с места. Учет по бегу на 30м. П/ игра «Прыжки по кочкам»	1	совершенствовани я	Выполнить прыжки в длину с места. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
34	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями игр умеренной психофизической нагрузкой: «Колечко», «Жмурки в кругу».	1	совершенствования	Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
35	Техника бега 60 м с высокого старта. Прыжки на места, подтягивание на турниках.	2	комплексный	Выполнять технику бега истанция 30 метров. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
36	Учѐт по бегу 60 метров. Прыжки с места. Игра «Футбол»	1	учѐтный	Выполнять технику бега истанция 60 метров. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
37	Прыжки в длину с места с учетом результата. Совершенствование техники челночного бега 3*10м. Игра «Гонка мячей	3	учѐтный	Выполнять технику прыжков в длину с места с учетом результата Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.

38	<b>ВПМ.</b> Ознакомление с особенностями белорусских народных игр: «Мельница», «Охотники и утки», их разучивание.	1	комплексный	Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.
39	Совершенствование техники челночного бега 3*10м. Игра «Гонка мячей»	1	комплексный	Выполнять технику челночному бегу 3*10м; Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.
40	Учет по челночному бегу 3*10м; обучение многоскокам (8 прыжков с ноги на ногу) Эстафета «Космонавты»	1	учётный	Выполнять технику челночному бегу 3*10м; Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.
41	<b>ВПМ.</b> Совершенствование разученной белорусской народной игры: «Хлоп, хлоп, убегай!».	1	комплексный	Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способно



