МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Балтайского муниципального района

МОУ СОШ с. Донгуз

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____

А.В. Евсеев

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ с. Донгуз

_____

Л.А. Раевнина

Приказ №105 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« ЧАС СПОРТСМЕНА»

для обучающихся 1–4 классов

Донгуз 2023

Пояснительная записка

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по шести направлениям. Все эти направления реализуют требования ФГОС.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Как показывают многолетние исследования Института возрастной физиологии, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Следует отметить, что образ жизни многих современных людей, включая детей школьного возраста, очень близок по сути к "постельному режиму”, ведущему к острой гипокинезии.

Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Час спортсмена» разработана в соответствии с требованиями ФГОС в рамках спортивно-оздоровительного направления и включает в себя спортивно-оздоровительный, познавательный, игровой вид деятельности. По требованиям стандарта программа должна реализовать результаты трех уровней.

Данная программа позволяет решить результаты всех трех уровней за счет приобщения обучающихся к ЗОЖ, приобретения ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья. Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости, развития гиподинамии и гипокинезии при чрезмерных умственных нагрузках учащихся школы.

Актуальность:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час спортсмена» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Новизна:

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества – это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель: Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

Задачи:

•укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

•развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

•формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

•выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

•приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

•воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предполагаемые результаты реализации программы:

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Результаты 1 уровня:

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;
- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;
- понимать значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;
- иметь представление о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье, в том числе и на заболевания опорно-двигательного аппарата;
- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

Результаты 2 уровня:

- соблюдение основных правил обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;
- умение беречь своё здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК:

- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его при помощи самостоятельных занятий.

Результаты 3 уровня:

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожег), обмораживание, перегрев.
- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;
- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон-фликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достиже-ния, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адек-ватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответ-ствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физиче-ского, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоцио-нальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, дан-ными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание программы включает в себя:

- **Подвижные игры** в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- **Легкоатлетические упражнения**. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Тематический план 1 класс (35 часов)

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
2.	История развития спорта.Физическая культура и спорт в России	2	1	1
3.	Строевые упражнения«Класс, смирно» игра	1	-	1
4.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	6	1	4
5.	Лёгкая атлетика.	6	1	4

	Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.			
6.	Весёлые старты	2	-	2
7.	Спортивная викторина	1	1	-
8.	«Охотники и утки»	1	-	1
9.	Пионербол	4	1	3
10.	Оценка уровня физической подготовки(выносливость)	2	-	2
11.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	2	-	2
12.	Подвижная игра «Перестрелка»	2	-	2
13.	Подвижные игры на материале футбола.	2	-	2
14	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.	3	-	3
Итого		33	6	27

Тематический план 2 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм,	1	1	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1	1	-
4.	Гимнастика. Подвижные игры	5	1	4
5.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры	5	1	4
6.	Упражнения в висе на малой перекладине. Подвижные игры	2	-	2
7.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	7	-	7
8.	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Перио-	4	4	-

	дизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.			
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	3	-	3
10.	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.	3	-	3
11.	Командные соревнования	2	-	2
	Итого	34	9	25

Тематический план 3 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм.Распорядок дня и двигательный режим школьника.	1	1	-

3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	1	1	-
4.	Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Игра «Охотники и утки»	5	1	4
5.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эста-	5	1	4

	феты.			
6.	Профилактика инфекционных заболеваний Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защи-ты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете. Пионербол.	3	1	2
7.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	7	-	7
8.	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела.	4	-	4

	Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Подвижные игры.			
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Подвижные игры.	3	-	3
10.	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2	-	2
11.	Командные соревнования	2	-	2
	Итого	34	6	28

Тематический план 4 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	I. Самопознание. Знание своего те-	5ч	2	3

	ла. -Правила личной гигиены, способы ухода за своим телом -Обсуждение вопроса «Как определить, что ты заболел». Подбор загадок об органах человека. -Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний - Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений. - Игровое занятие			
2.	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. - Сон. Как сделать сон полезным. - Режиму дня – мы друзья Что мы знаем о глазах - Подвижные игры.	4	1	3
3.	Я и другие. - Папа, мама, я – спортивная семья - Социальная составляющая здоро-	1	-	1

	вья. Дружба.			
4.	Разучивание спортивных игр Гимнастика.	4	-	4
5.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Игра «Охотники и утки».	5	1	4
6.	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	3	1	2
7.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок	3	-	3

	вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.			
8.	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Подвижные игры.	2	1	1
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Подвижные игры.	3	-	3
10.	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	3	-	3
11.	Командные соревнования	1	-	1
Итого		34	6	28

Средства, необходимые для реализации программы

Материальные средства:

- спортзал;
- музыкальный центр;
- использование сети Интернет;
- спортивный инвентарь.

Педагогические кадры:

- педагоги дополнительного образования;
- учитель физкультуры.

Список литературы

- Лях Б.Н., Зданевич А.А. Методические рекомендации для учителя М. Просвещение 2013г.
- Лях Б.Н., Зданевич А.А Спортивные игры М. Просвещение 2014г.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы	Технологии	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата по плану	Дата по факту
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре								
1	Вводный урок. Беседа по технике безопасности.	Ознакомление учащихся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений	Здоровьесбережения, нформационно - коммуникационные, коллективного выполнения задания	Учащиеся научатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося		
2-3	История развития спорта Физическая культура и спорт в	Ознакомление учащихся с организационно-методическими требованиями,	Здоровьесбережения, нформационно - коммуника-		Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об ор-	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотива-		

	России	применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений	ционные, коллективного выполнения задания		ганизационно-методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	ции к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям		
4	Строевые упражнения «Класс, смирно» игра	Ознакомление учащихся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений	Здоровьесбережения, нформационно - коммуникационные, коллективного выполнения задания		Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
5-6 7-8 9	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, раз-		Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об организационно-	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной		

	лопатках.		витие навыков самодиагностики		методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять акробатические упражнения, играть в подвижные игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	отзывчивости, сочувствия другим людям		
10 11 12 13 14	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики		Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
15 16	Весёлые старты		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навы-		Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физиче-	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

			ков самодиагностики		ским состоянием. К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	сочувствия другим людям		
17	Спортивная викторина		Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные		Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К. Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
18	«Охотники и утки»		Здоровьесбережения, информационно - коммуникационные, развивающего обучения		Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный об-		

						раз жизни		
19 20 21 22	Пионербол		Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий		Р. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. играть в спортивную игру «Пионербол». К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Формирование установки на безопасный образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
23 24	Оценка уровня физической подготовки(выносливость)		Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий		Р. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. К. Эффективно сотрудничать.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
25 26	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	Разучивание разминки в движении, , разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики		Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П. играть в подвижную игру «Командные собачки». К. Договариваться о распределении функций и ролей в совмест-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		

					ной деятельности.			
27 28	Подвижная игра «Перестрелка»	Разучивание разминки в движении, , разучивание подвижной игры «Перестрелка»	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий		Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П. играть в подвижную игру «Перестрелка» К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
29 30	Подвижные игры на материале футбола.	Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся футбольным упражнениям, правилам спортивной игры «Футбол»	Р. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу. К. Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
31 32 33	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции дей-	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим со-	Р. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступ-		

			ствий, развитие навыков самодиагностики	стоянием	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. П. К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока (страницы учебника, тетради)	Решаемые проблемы	Технологии	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата по плану	Дата по факту
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Вводный урок. Беседа по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России	Ознакомление учащихся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений	Здоровьесбережения, нформационно - коммуникационные, коллективного выполнения задания	Учащиеся научатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося		

					игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.			
2	Гигиена, предупреждение травм	Разучивание разминки в движении, подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку»	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств	Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П. играть в подвижные игры. К. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям		
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Учащиеся научатся выполнять челночный бег	Р. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П. Выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне». К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями комму-	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		

					никации			
4-5 6-7 8	Гимнастика. Подвижные игры		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П выполнять гимнастические упражнения, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики». К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
9- 10 11- 12 13	Лёгкая атлетика. Подвижные игры	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся правилам проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Р. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П. Проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
14 15	Упражнения в висе на малой перекладине. Подвиж-	Изучение упражнений в висе ,повторение	Здоровьесбережения, самоан-	Научатся выполнять упражнения в висе на	Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять	Развитие этических чувств , доброжела-		

	ные игры	подвижной игры «Колдунчики»	ализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	малой перекладине	заданную цель. П., выполнять упражнения в висе на малой перекладине играть в подвижную игру «Колдунчики»; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
16 17 18 19 20 21 22	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Разучивание разминки в движении повторение подвижной игры «Собачки ногами» Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Учащиеся научатся Группировке. Перекатам. Кувырку вперёд. Стойке на лопатках, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П. Иметь представления о том, какие футбольные упражнения бывают; выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру. К. Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		

					деятельности.			
23 24 25 26	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	Повторение разминки в движении, знакомство с темой: Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и бо-лезнь, гуманное отношение к фи-зическим недо-статкам	Здоровьесбережения, информационно - коммуникационные, развивающего обучения	Учащиеся научатся узнавать Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизацию развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П. узнавать Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Перио-дизацию разви-тия. Здоровье и болезнь, гуман-ное отношение к физическим не-достаткам К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
27 28 29	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	Разучивание разминки на месте, Общеразвиваю-щие упражнения без предметов, с предметами (мя-чами, скакалками, гимнастическими палками), на гим-настических	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Учащиеся научатся выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических	Р. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических сна-	Формирование установки на безопасный образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

		сна-рядах (стенках, скамейках).		сна-рядах (стенках, скамейках).	рядах (стенках, скамейках). К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.			
30 31 32	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Учащиеся научатся методике проведения тестирования метания малого мяча на точность; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. П. Проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы». К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
33 34	Командные соревнования		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навы-	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

			ков самодиагностики		К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	навыков сотрудничества со сверстниками		

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока (страницы учебника, тетради)	Решаемые проблемы	Технологии	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата по плану	Дата по факту
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Вводный урок. Беседа по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.	Ознакомление учащихся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений	Здоровьесбережения, нформационно - коммуникационные, коллективного выполнения задания	Учащиеся научатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроке физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося		
2	Гигиена, предупреждение травм. Распорядок дня и двигательный ре-	Разучивание разминки в движении, подвижных игр .	Здоровьесбережения, самоанализа и кор-	Учащиеся научатся владеть навыком систематического	Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ		

	жим школьника.		рекции действий, развитие навыков самодиагностики	наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств	П. играть в подвижные игры. К. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям		
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Учащиеся научатся выполнять челночный бег	Р. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П. Выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне». К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
4-5 6-7 8	Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, ко-		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навы-	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П выполнять гимнастические упражнения, Строевые упражнения.	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

	лонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Игра «Охотники и утки»		ков самодиагностики		Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических сна-рядах (стенках, скамейках).Игра «Охотники и утки»	сочувствия другим людям		
9-10 11-12 13	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолиней-ный, равномер-ный, с ускорени-ем, с изменением направления и	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быст-	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся правилам проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Р. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П., Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

	темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	рее»			изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты. К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
14 15 16	Профилактика инфекционных заболеваний Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защи-ты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразо-	Изучение правил и способов«пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете ,повторение подвижной игры «Пионербол»	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Научатся выполнять упражнения в висе на малой перекладине	Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П.,Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

	вые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете. Пионербол.							
16 17 18 19 20 21 22	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	Разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Учащиеся научатся Группировке. Перекатам. Кувырку вперёд. Стойке на лопатках, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П. Иметь представления о том, какие футбольные упражнения бывают; выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру. К. Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
23 24 25 26	Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела.	Повторение разминки в движении, знакомство с темой: Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние ор-	Здоровьесбережения, информационно - коммуникационные, развивающего обуче-	Учащиеся научатся узнавать Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение.	Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П. узнавать Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предна-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

	Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостакам. Подвижные игры.	ганы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	ния	«Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизацию развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	значение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Перио-дизацию разви-тия. Здоровье и болезнь, гуман-ное отношение к физическим не-достаткам К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
27 28 29	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Подвижные игры.	Разучивание разминки на месте, Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Учащиеся научатся выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических сна-рядах (стенках, скамейках).	Р. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Формирование установки на безопасный образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
30 31 32	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель	Разучивание разминки с малыми мячами,	Здоровьесбережения, про-	Учащиеся научатся методике проведения	Р. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и		

	и на дальность. Подвижные игры.	проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы»	блемного обучения, самоанализа и коррекции действий	тестирования метания малого мяча на точность; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. П. Проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы». К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	осознание личностного смысла учения		
33 34	Командные соревнования		Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Тема урока (стра-	Решаемые про-	Технологии	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Дата	Дата

п/п	ницы учебника, тетради)	блемы		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	по плану	по факту
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-2 3-4 5	Вводный урок. Беседа по технике безопасности. I. Самопознание. Знание своего те-ла. -Правила личной гигиены, способы ухода за своим телом -Обсуждение во-проса «Как опре-делить, что ты заболел». Подбор загадок об орга-нах человека. -Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний - Практическое занятие: Разучи-	Ознакомление учащихся с ор-ганизационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физи-ческой культуры . Самопознание. Знание своего те-ла. -Правила личной гигиены, спосо-бы ухода за сво-им телом -Обсуждение во-проса «Как опре-делить, что ты заболел». Под-бор загадок об орга-нах челове-ка. -Практическое занятие: Счёт пульса до и по-сле приседаний - Практическое занятие: Разучи-вание комплекса	Здоро-вьесбереже-ния, нфор-мационно - коммуника-ционные, коллектив-ного выпол-нения зада-ния	Учащиеся научатся органи-зовывать здоро-вьесберегающую жизнедеятель-ность с помо-щью разминки в движении и по-движных игр .	Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъ-екту деятельности. П. Рассказывать об ор-ганизационно-методических требова-ниях, применяемых на уроке физической культуры, К. Слушать и слышать друг друга, уметь рабо-тать в группе.	Развитие моти-вов учебной деятельности и осознание лич-ностного смысла учения, принятие и освоение соци-альной роли обучающегося		

	вание комплекса профилактических и корригирующих упражнений. - Игровое занятие	профилактических и корригирующих упражнений. - Игровое занятие						
6-7 8-9	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. - Сон. Как сделать сон полезным. - Режиму дня – мы друзья Что мы знаем о глазах - Подвижные игры.	Разучивание разминки в движении, подвижных игр .	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств	Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П. играть в подвижные игры. Знать гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. - Сон. Как сделать сон полезным. - Режиму дня – мы друзья Что мы знаем о глазах - Подвижные игры. К. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям		
10	Я и другие. - Папа, мама, я – спортивная семья	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвиж-	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Учащиеся научатся понимать социальную составляющую здоровья	Р. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в		

	- Социальная составляющая здоровья. Дружба.	ной игры «Третий лишний»	педагогики сотрудничества		правилу. П. пониимать социальную составляющую здоровья К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
11 12 13 14	Разучивание спортивных игр Гимнастика.	Совершенствование гимнастических упражнений на выносливость, разучивание спортивных игр	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П выполнять гимнастические упражнения, Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Игра .	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
15 16 17 18 19	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по Строевые поряд-	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по Строевые порядку.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самоди-	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П выполнять гимнастические упражнения, Общеразвивающие упражнения без пред-	Развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия		

	ку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Игра «Охотники и утки».	Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Игра «Охотники и утки».	агностики		метов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Игра «Охотники и утки»	другим людям		
20 21 22	Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 100 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Меткий бегун»	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся правилам проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Р. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П., Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный об-		

					К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	раз жизни		
23 24 25	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	Разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Учащиеся научатся Группировке. Перекатам. Кувырку вперёд. Стойке на лопатках, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П. Иметь представления о том, какие футбольные упражнения бывают; выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру. К. Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
26 27	Знание своего тела Части тела, их функциональное	Повторение разминки в движении, знакомство с темой: Части	Здоровьесбережения, информационно -	Учащиеся научатся узнавать Части тела, их функцио-	Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Развитие самостоятельности и личной ответственности		

	предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостакам. Подвижные игры.	тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	коммуникационные, развивающего обучения	нальное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизацию развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	П. узнавать Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Перио-дизацию разви-тия. Здоровье и болезнь, гуман-ное отношение к физическим не-достаткам К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
28 29 30	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Подвижные игры.	Разучивание разминки на месте, Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Учащиеся научатся выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических сна-рядах (стенках, скамейках).	Р. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П. выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). К. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной	Формирование установки на безопасный образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

					форме.			
31 32 33	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Учащиеся научатся методике проведения тестирования метания малого мяча на точность; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. П. Проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы». К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
34	Командные соревнования		Здорвьесбережение, самоанализ и коррекция действий, развитие навыков самодиагностики	Учащиеся научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Р. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		