

Содержание

АННОТАЦИЯ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 2.Содержание учебного предмета.
- 3.Тематическое планирование.

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012

- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

- Программы воспитания МБОУ Рождественской СОШ, 2021г.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, 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 физических (координационных и кондиционных) способностей;

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

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

-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.

Срок реализации программы: 4 года, 3 часа в неделю для каждого класса.

Реализация воспитательного потенциала урока через Модуль «Школьный урок» предполагает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание
2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья
6. Трудовое
7. Экологическое
8. Ценности научного познания

Виды и формы деятельности

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);

внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);

внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);

самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:
с образовательно- познавательной
образовательно-предметной
образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

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

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре :

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках,

стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «получелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х 10, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Лыжная подготовка— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Подвижные игры — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой»,

«лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

Подвижные и спортивные игры— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных	

			физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		

			<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика			<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p> <hr/> <p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>

			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
		Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>		
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи»,</p>	

			<p>«Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p>

				<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

3. Тематическое планирование.

4 класс

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата
		предметные	метопредметные	личностные		
Знания о физической культуре						
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	

			культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»			
Легкая атлетика						
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	
3	Техника челночного бега	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x Юм, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами»	
		челночного бега 3 x Юм, правила подвижной игры «Собачки ногами»				

5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	

Знания о физической культуре

7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	
---	---	--	--	---	---	--

Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»

8	Спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	
---	--------------------------	--	--	---	---	--

Легкая атлетика

9	Прыжок в длину с разбега	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега,	
---	--------------------------	--	--	---	--	--

		правила спортивной игры «Футбол»	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	спортивная игра «Футбол»	
10	Прыжки в длину с разбега на результат	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	
Подвижные и спортивные игры						
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол	
Легкая атлетика						
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность,	

		«Вышибалы»	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	подвижная игра «Вышибалы»	
Гимнастика с элементами акробатики						
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»	
Легкая атлетика						
16	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	
Гимнастика с элементами акробатики						
17	Тестирование подтягивания на низкой	Знать, как проходит тестирование подтягивания на	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Прыжковая разминка, тестирование	

	перекладине из вися лежа согнувшись	низкой перекладине из вися лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»	его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву»	эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	
18	Тестирование вися на время	Знать, как проходит тестирование вися на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	
Подвижные и спортивные игры						
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»	
20	Футбольные упражнения	Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	
21	Футбольные упражнения в парах	Знать, как выполнять футбольные	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче-	Разминка с мячами в парах, футбольные упраж-	

		упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»	коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»	ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	нения в парах, подвижная игра «Пустое место»	
22		Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	
23	Подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	
24	Броски и ловля мяча в парах	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»	
Знания о физической культуре						
25	Закаливание	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная	

		подвижной игры «Подвижная цель»	коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель»	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	игра «Подвижная цель»	
Подвижные и спортивные игры						
26	Ведение мяча				Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»	
27	Подвижные игры				Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти	
Гимнастика с элементами акробатики						
28	Кувырок вперед				Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие				Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимаш	
31	Кувырок назад	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»	

			результату. Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка»	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
32	Кувырки	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную и фу «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»	
33	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»	
34	Круговая тренировка	Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	
35	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	

			двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»			
36	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	
39	Прыжки в скакалку	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	
40	Прыжки в скакалку в тройках	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	

41	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»	
42	Упражнения на гимнастическом бревне	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»	
43	Круговая тренировка	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах и упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»	
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: оречевлять содержание совершаемых действий. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»	
45	Варианты вращения обруча	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической	

		скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	
46	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы	Коммуникативные: уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры	
Лыжная подготовка						
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	

			пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	эстетических потребностей, ценностей и чувств		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	
50	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	

			заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	
56	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение	

		км	ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	дистанции 1 км на лыжах	
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	
58	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	
59	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	
60	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	

			заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
61	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	
62	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	
63	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	
64	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст-	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход	

		передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый	на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	
65	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	
66	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	
67	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	
68	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться од-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в	

			новременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке		основной стойке на лыжах	
69	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременно двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	
70	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременно двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	
71	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах, как спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	
73	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными	

		«Накаты»	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	ходами	
74	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке	
75	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	
Подвижные игры						
76	Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	
77	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти	

78	Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	
Легкая атлетика						
79	Полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	
80	Усложненная полоса препятствий	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	
81	Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	
82	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст-	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с	

			субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях	кеглями»	
83	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого раз бега, правила подвижной игры «Штурм»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»	
84	Прыжки на мячах-хопах	Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	
Подвижные игры						
85	Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	
86	Подвижные игры	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти	

Подвижные и спортивные игры						
87	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
88	Подвижная игра «Пионербол»	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку	
Знания о физической культуре						
89	Волейбол как вид спорта	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»	
Подвижные и спортивные игры						
90	Подготовка к волейболу	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»	
91	Контрольный урок по волей-	Знать, какие умения и навыки относятся	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,	Разминка с мячом в движении, знания и	

	болу	к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	<p>точною выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»</p>	доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	
--	------	---	--	---	---	--

Легкая атлетика

92	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	
----	--	--	--	--	--	--

93	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	
----	--	--	--	--	--	--

Гимнастика

94	Тестирование вися на время	Знать, как проходит тестирование вися на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Разминка с мячом в движении, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	
----	----------------------------	--	---	---	---	--

				справедливости и свобод справедливости и свободе		
95	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»	
Легкая атлетика						
96	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»	
Гимнастика с элементами акробатики						
97	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания <i>I</i> на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»	
98	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»	

			за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»			
Подвижные и спортивные игры						
99	Знакомство с баскетболом	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	
Легкая атлетика						
100	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	
Подвижные и спортивные игры						
101	Спортивная игра «Баскетбол»	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	
Легкая атлетика						
102	Беговые упражнения	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные:</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»	

			выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»			
--	--	--	--	--	--	--

3 класс

№ урока	Тема урока	Деятельность учащихся	Формируемые УУД			Дата проведения	
			Предметные результаты	Метапредметные УУД (познавательные , коммуникативные, регулятивные)	личностные	план	факт
Легкая атлетика 9 часов							
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидност и ходьбы. Обычный бег.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия; Коммуникативные: умение слушать и понимать других. Регулятивные: организация рабочего места.	Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;		
2.	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при беге. Ходьба и бег.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
3.	История зарождения Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидност и ходьбы	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийская эмблема. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при беге и ходьбе.	<i>Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении</i> <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

4.	Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидность и ходьбы.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	нормах		
5.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.	Основные положения рук и ног при беге.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.				
6.	Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.	<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.				
7.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки с доставанием мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
8.	Метание мяча. Подтягивание	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнение разминки со средними обручами, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа и согнувшись	<i>Описывать</i> технику метания упражнений. <i>Осваивать</i> технику подтягивания <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		
9.	Бег 300м. Отжимание.И	Характеристика основных физических качеств: силы,	<i>Научатся</i> выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на	Познавательные. Осознание важности освоения	Развитие самостоятельности		

	гра «Третий лишний».	быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	внимание, сдавать тестирование сгибание и разгибание рук из положения лежа за 30 сек.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
--	----------------------	---	---	---	--	--	--

Подвижные игры 6 часов

10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» .Эстафеты .	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
11.	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
12.	«Лисы и куры. «точный расчет!». Эстафеты.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		двигательную память		взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации в игре	понимания и сопереживания чувствам других людей.		
13.	«Перестрелка», «Море волнуется»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
14.	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
15.	«Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проб. Сит. В игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
Спортивная лапта» - 4 часа							
16.	Инструктаж по ТБ. Игра	Различия в основных способах передвижения	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой	Регулятивные: Освоение способов решения проблем	Развитие самостоятельности		

	«лапта». «Метко в цель»	человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, спиной вперед, упражнения на внимание.	деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> по движные игры с элементами соревновательной деятельности	творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умени е объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осм ысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
17.	Ловля и передача мяча. Игра «Лapta». «Крученый мяч»	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> по движные игры с элементами соревновательной деятельности	творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умени е объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осм ысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
18.	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> по движные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умени е объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осм ысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
19.	Ловля и передача мяча. Игра «Лapta». «Крученый мяч»	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> по движные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		

				<p>Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>			
Баскетбол – 8 часов.							
20.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.		
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча «Мяч соседу».	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.		
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча. Научится ведению мяча на месте и в движении.</i>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

	Броски в цель.	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
23.	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча. Научится ведению мяча на месте и в движении</i>	Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
25.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
26.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
27	Эстафеты с мячами. «Передал-садись».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		

Гимнастика – 14 час.

28	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> с строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Регулятивные: Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
29	Группировка. Перекаты в группировке	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
30	ОРУ с предметами	акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед	<i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Регулятивные: Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
31	Кувырок вперед .Кувырок назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости.	поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		

		акробатических упражнений		упражнений и их объединения в комплексы.			
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).		
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.			
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.				
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.					
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.					
38.	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках, прыжки с поворотом, упражнения на равновесие и внимание.				
39.	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы					
40	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы					
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы					

				Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.			
Подвижные игры -2 часа							
42	Инструктаж по ТБ «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность.	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.					
Настольный теннис -5 часов							
44	Правила игры в настольный теннис. Т.Б	Правила поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей,		
45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.						
46.	Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»						
47.	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.				
48	Набивание мяча на ракетке.		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.				

	Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
Лыжная подготовка-18 часов							
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> <u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>					
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»						
52	Ступающий шаг. . Игра «Кто дальше прокатится»						
53	Ступающий шаг. Повороты на месте						
54	Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота»						
55.	Передвижение скользящим шагом без палок.						
56	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.						
57	Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится».						
58.	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон				Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со		
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.						

60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»			сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией		
61	Прохождение дистанции 1 км.			Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		
62	Прохождение дистанции 1 км.			Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		
63	Поворот переступание м на месте. Подъемы и спуски под уклон.			Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
64	Поворот переступание м на месте. Подъемы и спуски под уклон					
65.	Поворот переступание м на месте. Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>				
66.	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	<u>Технические действия на лыжах</u>				
футзал – 10 часов						
67	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.	удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	<i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i> <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Регулятивные: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
68	Передача мяча. Остановка мяча. Введение мяча.					
69.	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»					
70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»					
71.	Удары по мячу ногой. Отбор мяча.					

	Игра «Обгони мяч»		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.			
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»						
73	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»						
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.						
75	Учебная игра в футзал. Игра «Девятка»						
76	Учебная игра в футзал. Игра «Угловой удар»						
Подвижные игры -2 часа							
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты.	<u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u>	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
78	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Игры и развлечения в зимнее время года.					
Баскетбол -4 часа							
79	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола . <i>Броски:</i> большого мяча на	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и		
80	Ловля и						

	передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	дальность разными способами	<i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
81.	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».						
82.	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».						
Легкая атлетика -11 часов							
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности и ходьбы. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в		
84	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.					
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.						
86	Строевые упражнения. Разновидности и ходьбы.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организуя команду и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
87	Метание мяча. Подтягивание .	<u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча				
88	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с					

	лишний»	ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением		сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	достижении поставленной цели.		
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.			
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <u>Организуемые команды и приёмы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
92	Бег 1000м. Подтягивание . Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением					
93	Бег 1000м. Подтягивание . Игра «Вышибалы»						

Подвижные игры – 6 часов.						
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Правила игры.				
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.				
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.				
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?				
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.				
Спортивная лапта -3 часа						
100	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта»	Правила поведения во время игры.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека Коммуникативные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	
101	Удары по мячу. Ловля и передача мяча	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.				
102	Подведение итогов учебного года. ча.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Определять и краткохарактеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий			

				<p>полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>	<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основное содержание обучения	Планируемые результаты обучения		Фактические сроки	Примечание (причины корректировки дат)
					предметные умения	универсальные учебные действия		
Знания о физической культуре								
1	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Личностные Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Коммуникативные Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные Подбор одежды и обуви для</p>		

						занятий физической культуры.		
Лёгкая атлетика								
2	1	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Личностные – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Регулятивные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные		
3	2	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».				
4	3	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров.				

				П/игра «Платочек».	бега. Правила игры		
5	4	Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.		
6	5	Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.		
7	6	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот».			
8	7	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность,			

				дальность, заданное расстояние.				
9	8	Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.				
10	9	Развитие координационн ых способностей.	1	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки- догонялки». «Салки- приседали».				
11	10	Развитие скоростно- силовых способностей, метание.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».				
12	11	Развитие координационн ых способностей.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.				
13	12	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление				

				полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.				
		Знания о физической культуре						
14	2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Составление режима дня и правила личной гигиены. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, прыгучести и т.д).	Личностные Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Регулятивные Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Познавательные Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами		
15	3	Мозг и нервная система	1	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.				
		Подвижные игры, элементы спортивных игр.						
16	1	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	1	ОРУ с гимнастическим и палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».	Связь физических качеств с физическим развитием. Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. Знать упражнения на формирование правильной осанки. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Иметь представление	Личностные Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.). Познавательные Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность		
17	2	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	1	ОРУ с гимнастическим и палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».				
18	3	Закрепление и совершенствование навыков в	1	ОРУ с маленькими теннисными мячами.				

		прыжках.		Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	о физической нагрузке и ее влиянии на ЧСС.	ть, инициативу, ответственность, причины неудач. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
19	4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	ОРУ с маленькими теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».				
20	5	Развитие ориентирования в пространстве.	1	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».				
21	6	Развитие ориентирования в пространстве.	1	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».				
22	7	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	1	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».				
23	8	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	1	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной				

				мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».				
24	9	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».				
25	10	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».				
26	11	Комплексное развитие координационных способностей.	1	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.				
27	12	Комплексное развитие координационных способностей.	1	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.				
28	13	Закрепление и совершенствование	1	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».				
29	14	Закрепление и совершенствование	1	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».				
30	15	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	1	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку. П/игра: «Летает,				

				не летает», «Море волнуется -раз».				
31	16	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	1	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».				
32	17	Комплексное развитие координационных способностей.	1	Повторение элементов метания мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».				
33	18	Комплексное развитие координационных способностей.	1	Повторение элементов метания мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».				
34	19	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».				
35	20	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в				

				стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».				
36	21	Реакция на летящий мяч.	1	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».				
37	22	Реакция на летящий мяч.	1	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».				
38	23	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».				
39	24	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».				
40	25	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».				
41	26	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».				
42	27	Игровые задания на овладение	1	ОРУ с волейбольными мячами.				

		командными навыками.		Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».				
43	28	Игровые задания на овладение командными навыками.	1	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».				
44	29	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	1	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».				
45	30	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	1	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».				
Знания о физической культуре								
46	4	Пища и питательные вещества	1		Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время	Личностные Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Познавательные Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Коммуникативные Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные Контролировать		
47	5	Знания о физической культуре.	1					

						учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.		
Лыжная подготовка								
48	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Личностные Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Формирование положительного отношения к учению. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Познавательные Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. Коммуникативные Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.		
49	2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».				
50	3	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».				
51	4	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».				
52	5	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».				
53	6	Развитие координационных способностей	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение				

		при ходьбе на лыжах.		дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».				
54	7	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».				
55	8	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».				
56	9	Развитие координационных способностей при спуске.	1	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .				
57	10	Развитие координационных способностей при спуске.	1	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .				

58	11	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».				
59	12	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».				
60	13	Развитие ловкости.	1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.				
61	14	Развитие ловкости.	1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.				
62	15	Развитие координационных способностей при спуске.		Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров				
63	16	Развитие координационных способностей при спуске.		Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров				

64	17	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. ПИгра «День и ночь».				
65	18	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. ПИгра «День и ночь».				
66	19	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».				
67	20	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».				
68	21	Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж «Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.				
Знания о физической культуре								
69	6	Вода и питьевой режим	1	Ознакомление с питьевым режимом во время тренировки и похода.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики. Уметь определять пульс до и после	Личностные Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и		
70	7	Режим дня и личная гигиена.	1	Ознакомление с режимом дня.				

				Урок-игра.	нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки.	сопереживания. Познавательны е Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Коммуникативн ые Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		
Гимнастика с основами акробатики								
71	1	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Познавательны е Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Коммуникативн ые Осуществлять продуктивное		
72	2	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.			
73	3	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости			
74	4	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.				

				П/игра «У медведя во бору».		взаимодействие между сверстниками и педагогами.		
75	5	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание попластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».		Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные Контролировать учебные действия,		
76	6	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание попластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».		аргументировать допущенные ошибки. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		
77	7	Освоение висов и упоров.		ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».				
78	8	Освоение висов и упоров.	1	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».				
79	9	Освоение строевых упражнений.	1	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный				

				бег;4х9 . П/игра «Запрещенное движение».				
80	10	Освоение навыков равновесия.	1	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».				
81	11	Освоение навыков равновесия.	1	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».				
82	12	Освоение танцевальных элементов.	1	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».				
83	13	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	1	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»				
84	14	Развитие силы и гибкости.	1	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения:				

				стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».				
85	15	Развитие силы и гибкости.	1	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».				
86	16	Развитие координационных способностей.	1	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо; смыкание, размыкание на вытянутые руки. П/игра «Море волнуется».				
87	17	Развитие силы и ловкости.	1	ОРУ с гимнастическим и палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра «Пройди бесшумно».				
88	18	Заключительный урок по гимнастике.	1	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».				
Знания о физической культуре								
89	8	«История спортивных игр».	1	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми-волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые	Формировать потребности к ЗОЖ. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Личностные Формирование положительных отношения к учению. Познавательные Выбор эффективных способов решения игровых		

				спортсмены.		действий. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.		
Лёгкая атлетика								
90	13	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Познавательные Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и		
91	14	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут-коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись-разойдись», «Смена мест».				
92	15	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».				
93	16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».				
94	17	Развитие координационных способностей .	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.				

				<p>Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .</p>		<p>умений. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.</p>		
95	18	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .</p>				
96	19	Развитие координационных способностей.	1	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.</p>				
97	20	Развитие силовой выносливости.	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.</p>				
98	21	Кроссовая подготовка	1	<p>Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция</p>				

99	22	Развитие координационных способностей в прыжках	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»				
100	23	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»				
101	24	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега				
Знания о физической культуре								
102	9	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	<p>Личностные Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p> <p>Познавательные Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>		

1 КЛАСС

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Характеристика видов деятельности ученика	Формируемые УУД
1.	I четверть Основы знаний	Вводный и-ж. по Т/б. Основы знаний.	Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес новому учебному материалу
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег</u>	Виды ходьбы.	Выявление различия в основных способах передвижения человека. Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок. Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы.	Регулятивные: учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:
3		Бег с изменением направления и скорости.	Выявление различий в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые
				Коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
4 -5		Специальные беговые упражнения	Моделирование ситуации, требующих перехода от одних действий к другим. Осваивание техники бега различными способами. Осваивание умения использовать положение рук и длину шагов время ходьбы.	Коммуникативные: соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные:

				<p>формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению;</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
6 -7		Развитие координационных способностей	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p>	<p>Предметные: отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.</p> <p>Коммуникативные: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия</p>
8		Бег с ускорением	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.</p>	<p>Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.</p> <p>Личностные: установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;</p>
9		Развитие скоростных способностей	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.</p> <p>Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>	<p>Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;</p> <p>Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную</p>

				на уроке.
10		Чередование ходьбы и бега.	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	<p>Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;</p>
11	<u>Метание</u>	Упражнения с набивными мячами	<p>Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.</p>	<p>Предметные: овладение прикладное–ориентированными двигательными умениями и навыками;</p> <p>Регулятивные: определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p>
12		Техника метания теннисного мяча в цель	<p>Уметь метать из Различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	<p>Предметные: Формирование культуры движений;</p> <p>Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.</p> <p>Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям</p>

13		Метание теннисного Мяча в цель	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ-их качеств.	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.
14 -15	<i>Прыжки</i>	Урок-игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Моделировать Комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания Осваивать технику у прыжковых упражнений. Выполнять Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Проявлять	Предметные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явления общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
			Качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
16		Урок-игра. На впрыгивание и спрыгивание. Прыжки через скакалку.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность).	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), Обеспечивающее личный моральный выбор. Регулятивные: самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе

20		Преодоление препятствий	<p>Характеризовать Показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<p>Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.</p> <p>Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;</p>
21-22		Переменный бег	<p>Уметь демонстрировать Физические кондиции</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физ-их качеств</p>	<p>Познавательные: определение основной и второстепенной информации;</p> <p>Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Познавательные: поиск и выделение необходимой информации;</p>
23		Урок-игра. Развитие скоростной выносливости	<p>Моделировать Физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>	<p>Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний</p> <p>Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p>
24		Гладкий бег с места	<p>Моделировать физические нагрузки для выполнения прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги.</p> <p>Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (входе выполнения) данного упражнения.</p> <p>Уметь ориентироваться в пространстве развития физического качеств -выносливость.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.(6 мин)</p>	<p>Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс</p> <p>Умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);</p> <p>Личностные: Освоение личностного смысла учения, желания учиться.</p> <p>Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; и результаты деятельности;</p> <p>Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;</p> <p>Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний</p>
25		Бег по прямой	<p>Моделировать Физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<p>Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p>Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;</p>
26		Ходьба на длительное время		

27	Пчетверть <i>Подвижны</i> <i>е игры на</i> <i>основе б/б</i>	Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола. Основы знаний	Осваивать Универсальные умения управлять эмоциями в процесс учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Обучение работе С разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Осваивать Универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;
29 - 31		Ловля и передача Мяча в парах	Уметь выполнять Различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;
32- 33 34		Передача мяча с отскоком об пол, от плеча		
35		Подбрасывание мяча различными способами ведение мяча		
36-37		Бросок мяча в цель (щит).		
38		Развитие ловкости.		
39-40		Ловля и передача мяча в парах и тройках		
41- 42		Развитие координационных способностей		

43		Подвижные игры с мячом	
44-45		Игровые задания, эстафеты с мячом.	
46-47		Развитие координационных способностей	
48		Прыжки через скакалку.	
49	Шчетверть <i>Гимнастика</i>	ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знаний по гимнастике	
50		Строевые упражнения	
51		Группировка, перекаты в группировке	
52		Группировка, перекаты в группировке	

53		Упр. Для правильной осанки.	
----	--	-----------------------------	--

			предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению Группировки и перекатов в группировке лежа на животе и изупот рстояна коленях;	
54		Развитие гибкости	Уметь выполнять Строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевыеприемы. ц	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различныероли в группе, сотрудничать в совместномрешении проблемы (задачи).
55-56 57		Упражнения в висеи упор ах. Упражнения на гимнастической лестнице	Осваивать технику Физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;

58 -59		Упражнения в Лазанье и перелезании. Лазание по	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности,	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил
--------	--	---	--	---

60		гимнастической скамейке	использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	здорового и безопасного образа жизни.
61		Развитие координационных способностей	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
62 – 63		Упражнения на равновесие	Осваивать Универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.

64 -65	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей Игры со скакалкой	Осваивать Универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно–	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному	
66			силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ–их качеств.	мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	
67 -68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	
69-70 71		П/игры на развитие ловкости П/игры со строевыми упражнениями	Осваивать Универсальные умения в самостоятельной организации Проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные Групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы Выполнения упражнений, в зависимости от данного Задания учителем для развития физ–их качеств. Развивать способностей	Познавательные: Развитие Интересы к самостоятельным Занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая Правила речевого этикета.	

			дифференцированию		
66			силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ-их качеств.	мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	
67 -68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	
69-70		П/игры на развитие ловкости	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	
71		П/игры со строевыми упражнениями	Проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные Групповые действия в Подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ-их качеств. Развивать способности к дифференцированию	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая Правила речевого этикета.	
			параметров движений.		
72 -73		П/ игры на развитие скорости	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать со товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным	

74		Эстафеты.	двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителями другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
75-76		Развитие координационных способностей	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи
77 – 78		Развитие прыгучести. П/игра с прыжками	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Регулятивные: Научаться целенаправленно к постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр. Развивать способности дифференцированию параметров движений.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
79 -80	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> <u>Длительный бег</u>	Преодоление полосы препятствий	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
81		Развитие выносливости.	Характеризовать показатели физического развития, физической	Рефлексивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научиться технически

			подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
82		Переменный бег	Уметь демонстрировать физическую кондицию. Умение сосредотачивать	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
79 -80	IV четверть <i>Легкая атлетика</i>	Преодоление полосы препятствий	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физическую кондицию	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	
81		Развитие выносливости.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Рефлексивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
82		Переменный бег	Уметь демонстрировать Физические кондиции. Умение сосредотачивать	Метапредметные: Определять Наиболее эффективные способы достижения результата;	

83		Чередование ходьбы и бега	внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;	
84-85		Бег по прямой	Моделировать Физические нагрузки для развития физического качества -выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)	

86		Гладкий бег	<p>Моделировать Физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.(6 мин)</p>	<p>Личностные: проявление Положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p>	
87		Развитие скоростной выносливости.	<p>Характеризовать Показатели физического</p>	<p>Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за</p>	

			<p>развития, физической подготовки.</p> <p>Уметь демонстрировать физическое кондиции</p> <p>Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	<p>показателями основных физических качеств (выносливости)</p> <p>Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	
88		Ходьба на время	<p>Уметь демонстрировать</p> <p>Стартовый разгон в беге</p> <p>Накороткие дистанции.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие</p> <p>Основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>Принятие различных позиций точки зрения на предмет.</p> <p>Метапредметные: Научиться видеть красоту движений, и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Предметные: систематического наблюдения Своим физическим состоянием;</p>	
89		Развитие скоростных способностей			
90		Беговые упражнения	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие</p> <p>Основных физических качеств (координация).</p> <p>Уметь выполнять</p> <p>Основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять</p> <p>Направление во время бега, оценивать свое состояние</p> <p>Уметь демонстрировать</p> <p>Финальное усилие в</p>	<p>Личностные: Подчинение желаний сознательно цели;</p> <p>Предметные: – ориентированными умениями и навыками;</p> <p>Метапредметные: ошибок при заданий, отбор способов их исправления;</p>	
91		Бег с изменением направления			

			эстафетах..		
--	--	--	-------------	--	--

92		Бег с ускорением. Встречная эстафета.	Контролировать и Осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в Ходьбе и беге.	Личностные: проявление Положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств	
----	--	--	--	---	--

93	метание	Ловля и передача мячей в парах	<p>Моделировать Комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>	<p>Регулятивные: Учиться совместно С учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности Класса на уроке.</p> <p>Предметные: Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя;</p> <p>Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	
----	---------	--------------------------------	---	--	--

94		Метание мяча в цель.	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха</p> <p>Уметь метать из различных положений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Определять цель Выполнения заданий на уроке.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p>Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;</p>	
95		Метание мяча на дальность.	<p>Проявлять качеств асилы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Применять упражнения в метании мяча для развития физ-их качеств.</p>	<p>Личностные:</p> <p>Формирование у Ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;</p> <p>Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;</p> <p>Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;</p>	

96		<p>Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с места</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.</p>	<p>Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Метапредметные: Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;</p>	
98	9	<p>Прыжок в высоту с места. Разновидности прыжков.</p>	<p>Проявлять быстроты и при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжков в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки выполнения)данного упражнения.</p>	<p>Предметные: систематического величиной данными мониторинга здоровья (длины и массы) Рефлексивные: объективно достижения, Личностные: общении и взаимодействие со сверстниками уважения и доброжелательности, и сопереживания;</p>	

			Уметь ориентироваться в пространстве.		
99		Повторение пройденного. Основы знаний.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	<p>Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,</p> <p>Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>	