

 **Содержание**

1. **Пояснительная записка.**
2. **Общая характеристика учебного предмета.**
3. **Описание места учебного предмета в учебном плане;**
4. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**
5. **Содержание учебного предмета.**
6. **Тематическое планирование.**
7. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**
8. **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**
9. **Критерии оценивания по физической культуре**
10. **Календарно-тематическое планирование**
11. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «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;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

**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:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. 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
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. 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;
9. 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Характеристика учебного процесса**

**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.

Методы организации урока:

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более  действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

**Система оценки достижений учащихся**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

 *Формы текущего оценивания:*персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

 *Формы промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­ стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

* 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 получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат 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 «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «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 перелезать 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 Зх 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 «полуелочкой» 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, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, 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 Юм, 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 кружочками», «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 хопах», «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 З х 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-хопах, 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», «Ловишка на хопах», «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, гандбол).

**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), опорный прыжок, 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», «Ловишка на хопах», «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, гандбол).
1. **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). Закаливание организма (обливание, душ) |
|  |  |  | 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 | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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. **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. **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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) |
|  | **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».**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 |
|  |  | **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. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. |
|  |  |  | **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. **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» |
| Легкая атлетика | **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. **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. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену |
|  | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. **Метание** малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой |
|  |  | **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 | **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». **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». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **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». |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «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). **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». |
|  |  | **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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной». **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». |
|  |  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». **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» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания о физической культуре | 6 | 4 | 4 | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 31 | 29 | 30 |
| Легкая атлетика | 19 | 28 | 25 | 33 |
| Лыжная подготовка | 12 | 12 | 22 | 12 |
| Подвижные игры, подвижные и спортивные игры | 28 | 27 | 22 | 22 |
| **Всего часов** | **99** | **102** | **102** | **102** |

1. **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| ***Учебно-методическое обеспечение*** |
|  | Учебник. Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение») | 20 |
| ***Материально-техническое оснащение*** |
|  | Стенка гимнастическая | 10 |
|  | Козел гимнастический | 1 |
|  | Перекладины навесные  | 4 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | 4 |
|  | Набор гантелей | 4 |
|  | Коврик гимнастический | 5 |
|  | Маты гимнастические | 15 |
|  | Экспандер | 1 |
|  | Мячи набивные | 6 |
|  | Малые мячи | 5 |
|  | Скакалки | 25 |
|  | Гимнастические палки | 25 |
|  | Обруч гимнастический | 10 |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 1 |
|  | Рулетка измерительная (5м, 10м) | 1 |
|  | Эстафетные палочки | 4 |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |
|  | Мячи баскетбольные | 20 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Манежки (жилетки) | 10 |
|  | Сетка волейбольная  | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 20 |
|  | Табло перекидное | 2 |
|  | Ворота для мини-футбола | 2 |
|  | Насос для накачивания мячей | 1 |
|  | Аптечка медицинская | 3 |
|  | *Пришкольный стадион (площадка)* |  |
|  | Легкоатлетическая дорожка | 4 |
|  | Игровая площадка для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  | Поле футбольное (большое) | 1 |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**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 учѐтом 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 приѐмы 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 приѐмы;
* 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
1. **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый  | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный  | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» |  Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый  | «3» |  Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный  | «2» |  Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

 4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий;  подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся  организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый  | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |

1. **Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата  | Раздел,тема урока | Кол-вочасов | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| ПредметныеУУД | Метапредметные | Личностные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках ФК и легкой атлетики. Организационно-методические указания. |  | Т.Б. на уроках физ. культуры. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка» | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 2 |  | Тестирование бега на 30м с высокого старта. |  | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30м с высокого старта | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 3 |  | Техника челночного бега. |  | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 4 |  | Тестирование челночного бега 3х10 м. |  | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки» | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 5 |  | Теория. Возникновение физической культуры и спорта. |  | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделать и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»  | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 6 |  | ОБЖ. Наиболее безопасный путь в школу и домой. Тестирование метания мешочка на дальность. |  | Наиболее безопасный путь в школу и домой. Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 7 |  | ТБ на уроках подвижных игр. Русская народная подвижная игра «Горелки». |  | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия. | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки» | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 8 |  | Теория. Олимпийские игры. |  | Рассказ об Олимпийских играх – символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 9 |  | Теория. Что такое физическая культура? |  | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Кодунчики» | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Кодунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 10 |  | Темп и ритм. |  | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 11 |  | ОБЖ. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика Подвижная игра «Мышеловка». |  | Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 12 |  | Теория. Личная гигиена человека. |  | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» | Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 13 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» | Знать, как проводится разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 14 |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 15 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность |
| 16 |  | Тестирование прыжка в длину с места. |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 17 |  | ОБЖ. Правила перехода улиц и дорог при высадке из транспортного средства. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. |  | Правила перехода улиц и дорог при высадке из транспортного средства. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 18 |  | Тестирование виса на время. |  | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 19 |  | Стихотворное сопровождение на уроках. |  | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 20 |  | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. |  | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 21 |  | Теория. Виды игр с мячом. Ловля и броски мяча в парах. |  | Спортивные игры с мячом. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 22 |  | Подвижная игра «Осада города». |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 23 |  | ОБЖ. Огонь и вода — друзья и враги. Причина возникновения пожаров в доме. Индивидуальная игра с мячом. |  | Огонь и вода — друзья и враги. Причина возникновения пожаров в доме .Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как проводятся разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города» | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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 |
| 24 |  | Школа укрощения мяча. |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» | Знать, как проводятся разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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 |
| 25 |  | Подвижная игра «Ночная охота». |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» | Знать, как проводятся разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 26 |  | Глаза закрывай – упражненье начинай. |  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» | Знать, как проводятся разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 27 |  | Подвижные игры. |  | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти. | Знать, как проводятся разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 28 |  | Т.Б на уроках гимнастикой. Перекаты.  |  | Техника безопасности на уроках гимнастикой. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 29 |  | ОБЖ. Особенности состояния водоемов в разное время года. Правила поведения при отдыхе у воды, умение плавать. Разновидности перекатов. |  | Особенности состояния водоемов в разное время года. Правила поведения при отдыхе у воды, умение плавать. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 30 |  | Техника выполнения кувырка вперед. |  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 31 |  | Кувырок вперед. |  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать» | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 32 |  | Стойка на лопатках, «мост». |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | Знать, что такое осанка, как проводится разминка направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни |
| 33 |  | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» | Знать, как проводится разминка направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни |
| 34 |  | Стойка на голове. |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |
| 35 |  | ОБЖ. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Как вести себя, когда ты дома один? Лазанье по гимнастической стенке. |  | Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Как вести себя, когда ты дома один? Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование 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  |
| 36 |  | Перелезание на гимнастической стенке. |  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение на 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; установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 37 |  | Висы на перекладине. |  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка» | Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 38 |  | Теория. Твой организм. Круговая тренировка. |  | Беседа Твой организм. Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование; установки на безопасный, здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 39 |  | Прыжки со скакалкой. |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 40 |  | Прыжки в скакалку. |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 41 |  | ОБЖ. Опасности, возникающие при нарушении правил поведения на балконах и лестничных клетках. Круговая тренировка. |  | Опасности, возникающие при нарушении правил поведения на балконах и лестничных клетках. Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 42 |  | Вис с углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. |  | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43 |  | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. |  | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44 |  | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. |  | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки» | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45 |  | Вращение обруча. |  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки» | Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 46 |  | Обруч – учимся им управлять. |  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки» | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 47 |  | ОБЖ. Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице .Круговая тренировка. |  | Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице. Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры | Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 48 |  | Круговая тренировка. |  | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры | Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 49 |  | Т.Б и организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Теория. Спорт на лыжах. |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой. Разновидности лыжных видов спорта. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 50 |  | Скользящий шаг на лыжах без палок. |  | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 51 |  | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и социально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми |
| 52 |  | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 53 |  | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  |  Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 54 |  | Поворот переступанием на лыжах с палками. |  | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 55 |  | ОБЖ. Температура окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека. Одежда по сезону. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. |  | Температура окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека. Одежда по сезону. Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 56 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |  | Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 57 |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 58 |  | Скользящий шаг на лыжах «змейкой».  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 59 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 60 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  | Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 61 |  | ОБЖ. Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения. Лазанье по канату. |  | Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения. Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 62 |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». |  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игры «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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 |
| 63 |  | Прохождение полосы препятствий. |  | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 64 |  | Прохождение усложненной полосы препятствий. |  | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 65 |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. |  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 66 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 67 |  | ОБЖ. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь. Прыжок в высоту спиной вперед. |  | Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь. Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей |
| 68 |  | Прыжки в высоту. |  | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей |
| 69 |  | Теория. Вода и питьевой режим. Броски и ловля мяча в парах. |  | Беседа о воде. Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 70 |  | Броски и ловля мяча в парах. |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 |
| 71 |  | Ведение мяча. |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки» | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 72 |  | Ведение мяча в движении. |  | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты  | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 73 |  | ОБЖ. Как уберечься от порезов и ожогов. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах. Эстафеты с мячом. |  | Как уберечься от порезов и ожогов. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах. Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74 |  | Подвижные игры с мячом. |  | Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 75 |  | Подвижные игры. |  | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти | Знать правила проведения подвижных игр | Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 76 |  | Броски мяча через волейбольную сетку. |  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку | Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игры «Забросай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты |
| 77 |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. |  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты |
| 78 |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 79 |  | ОБЖ. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. |  | Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого или сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 80 |  | Бросок набивного мяча от груди. |  | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Выщибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81 |  | Бросок набивного мяча снизу. |  | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Выщибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 82 |  | Подвижная игра «Точно в цель». |  | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель» | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни |
| 83 |  | Тестирование виса на время. |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель» | Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 84 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки» | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 85 |  | ОБЖ. Умственная и физическая работоспособность, профилактика переутомления. Тестирование прыжка в длину. |  | Умственная и физическая работоспособность, профилактика переутомления. Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки» | Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 86 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. |  | Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 87 |  | Тестирование подъема туловища за 30 с. |  | Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | Знать, как проводится тестирование подтягивания подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 88 |  | Техника метания на точность. |  | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную «Ловишка с мешочком на голове» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 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 |
| 89 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. |  | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | 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 |
| 90 |  | ОБЖ. Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Подвижные игры для зала. |  | Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие | Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 91 |  | Беговые упражнения. |  | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 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 |
| 92 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» | Знать, как сдается тестирование бега на 30м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики» | 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 |
| 93 |  | Тестирование челночного бега 3х10 м. |  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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 |
| 94 |  | ОБЖ. Что такое гражданская оборона, ее предназначение. Основные мероприятия ГО школы. Тестирование метания мешочка на дальность. |  | Что такое гражданская оборона, ее предназначение. Основные мероприятия ГО школы. Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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 |
| 95 |  | Командная подвижная игра «Хвостики» |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 96 |  | Русская народная подвижная игра «Горелки». |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 97 |  | Командные подвижные игры. |  | Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «день и ночь» | Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 98 |  | Т.Б на каникулах. Подвижные игры с мячом. |  | Беседа о правилах безопасности во время летних каникул. Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «игра в птиц с мячом» | Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 99 |  | ОБЖ. Подготовка обучаемых к проведению Дня защиты детей. Подвижные игры. |  | Подготовка обучаемых к проведению Дня защиты детей. Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию участников. Подведение итогов учебного года | Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить учебного года | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года для зала | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | **Содержание** | **Дата проведения** |
| *предметные* | *метапредметные* | *личностные* |  |  |
| **I четверть** |
| 1 | Техника безопасности на уроках ФК. Организационно-методические указания | Дифференци­ровать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строить­ся в колонну в движении; понимать, ка­кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавли­вать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необхо­димой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходи­мо для успешного проведения заня­тий по физкультуре | Развитие адекватной мотивации к учебной деятельности | Повторение понятий «ше­ренга» и «колонна», повторение передвижения в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ло­вишка» |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | Выполнять беговую раз­минку, знать правила те­стирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка»и «Салки — дай руку» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Сал­ки — дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, 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 «Ловишка» и «Салки — дай руку» |  |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками, слушать и слы­шать друг друга.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели.***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила прове­дения подвижных игр «Прерван­ные пятнашки» и «Салки — дай руку» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пят­нашки», «Салки — дай руку» |  |  |
| 4 | Тести­рование челночного бега 3 х 10 м | Знать правилатестированиячелночного бега 3 х 10 м, правила по­движной игры «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностногосмысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3x10м с высокого старта, подвижная игра «Кол­дунчики» |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | Знать технику метания ме­шочка на даль­ность, выпол­нять разминку с мешочками, понимать пра­вила подвиж­ных игр «Бро­сай далеко, собирай быст­рее» и «Кол­дунчики» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения,свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим лю­дям, развитие самостоя­тельности и ответствен­ности за свои поступки | Разминка с мешочка­ми, техника метания мешочка на даль­ность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики |  |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Знать правила тестирования метания ме­шочка на даль­ность, выпол­нять разминку с мешочками, понимать правила по­движной игры «Хвостики» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды их спорных ситуаций | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания мешочка на дальность, подвиж­ная игра «Хвостики» |  |  |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | Выполнять метание гим­настической палки ногой на дальность, разминку, на­правленную на развитие координации движений,понимать прави­ла подвижной игры «Команд­ные хвостики» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики» | 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, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |  |
| 8 | Физиче­ские ка­чества | Называть физические качества, выполнять метание гим­настической палки ногой на дальность, разминку, на­правленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оце­нивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах и о тех­нике выполнения метания гим­настической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | 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, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, физические качества, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с разбега, раз­минку в движе­нии, понимать правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, про­ектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудни­чества.***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах, выпол­нять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с разбега, раз­минку в движе­нии, понимать правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, про­ектировать траектории развитиячерез включение в новые виды деятельности и формы сотрудни­чества.***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах, выпол­нять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | Выполнять прыжок в дли­ну с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Сал­ки» и «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, сотруд­ничать со сверстниками и взрос­лыми.***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее по указа­нию взрослого, сохранять задан­ную цель.***Познавательные:*** рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне» | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установ­ки на безопасный образ жизни | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры «Сал­ки» и «Флаг на башне» |  |  |
| 12 | Подвиж­ные игры | Выполнять прыжок в дли­ну с разбега на результат, договариваться и выбирать по­движные игры для совместной игры | ***Коммуникативные:*** организовы­вать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать соб­ственное мнение, уважать иное мнение.***Регулятивные:*** использовать сред­ства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять пры­жок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и иг­рать в них | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры по же­ланию учеников |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Бездом­ный заяц» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, прави­ла подвижной игры «Бездомный заяц» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально- нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Бездомный заяц» |  |  |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | Выполнять разминку, на­правленную на развитие гибкости, знать правила тести­рования накло­на вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездом­ный заяц» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из поло- жения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» | 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 |  |  |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | Выполнять разминку, на­правленную на развитие гибкости, знать правила тести­рования подъе­ма туловища, правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить тести­рование подъема туловища из по­ложения лежа, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы» | 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 гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» |  |  |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | Выполнять разминку, на­правленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в дли­ну с места, по­нимать прави­ла подвижной игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирова­ние установки на без­опасный и здоровый образ жизни | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Волк во рву» |  |  |
| 17 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из висалежа со­гнувшись | Выполнять разминку, на­правленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной 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 подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвиж­ная игра «Вышибалы» |  |  |
| 18 | Тести­рование виса на время | Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, знать правила тестирования виса на время,правила по­движной игры «Ловля обезь­ян» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально- нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде | Разминка у гимнасти­ческой стенки, тести­рование виса на вре­мя, подвижная игра «Ловля обезьян» |  |  |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыковсотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Разминка у гимнасти­ческой стенки, упраж­нения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» |  |  |
| 20 | Режимдня | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма­лыми мячами, упражненияв подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о режиме дня, подлезать под пре­пятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | 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, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на ЗОЖ | Режим дня, разминка с малыми мячами, уп­ражнения в подлеза­нии, подвижная игра «Кот и мыши |  |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, прави- ла подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий парт­нера, умение убеждать). ***Регулятивные:*** адекватно оцени­вать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошиб­ку и исправлять ее. ***Познавательные:*** повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с рези­новыми кружочками» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка с малыми мячами, броски и лов­ля малого мяча в па­рах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» |  |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | Выполнять разминку с мя­чами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила по­движной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыс­лей, побуждений и иных состав­ляющих внутреннего мира. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей дея­тельности.***Познавательные:*** выполнять брос­ки и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликт­ты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответ­ственности за свои по­ступки | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада города» |  |  |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | Выполнять разминку с мя­чами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила по­движной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе работы в парах, устанавли­вать рабочие отношения, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осу­ществлять саморегуляцию и ре­флексию деятельности. ***Познавательные:*** выполнять уп­ражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально- нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответ­ственности за свои по­ступки | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада города» |  |  |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять раз­минку с мяча­ми, знать тех­нику ведения мяча и правила подвижной игры «Салкис резиновыми кольцами» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать ра­бочие отношения, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказыватьо частоте сердечных сокраще­ний, знать способы ее измерения,выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с рези­новыми кольцами» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде | Частота сердечных сокращений и спо­собы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» |  |  |
| 25 | Ведениемяча | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила по­движной игры «Ночная охота» | Коммуникативные: слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять веде­ние мяча в изменяющихся усло­виях, играть в подвижную игру «Ночная охота» | Развитие мотивов учебнойдеятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установ­ки на безопасный образ жизни | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ноч­ная охота» |  |  |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | Знать, что та­кое дневник самоконтроля, выполнять раз­минку с мяча­ми в движении, упражнения с мячом, знать правила по­движной игры «Ночная охота» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** заполнять днев­ник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в по­движную игру «Ночная охота» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми, 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 | Дневник самоконтро­ля, разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, по­движная игра «Ночная охота» |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | Выполнять разминку с мя­чами, упраж­нения с мячом, знать правила выбранных по­движных игр | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуаль­ной и групповой работы. ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** выполнять уп­ражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми, умение не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций | Разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, 1—2 подвижные игры |  |  |
| **II четверть** |
| 28 | Кувыроквперед | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, прави­ла подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Разминка на матах, кувырок вперед, по­движная игра «Удоч­ка» |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | Выполнять разминку на матах, знать, как выполня­ются кувырок вперед и ку­вырок вперед с трех шагов, правила про­ведения по­движной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять ку­вырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представленийо нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей | Разминка на матах, кувырок вперед, кувы­рок вперед с трех ша­гов, подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | Выполнять разминку на матах с мя­чами, знать, как выполня­ются кувырок вперед, ку­вырок вперед с трех шагов и с разбега | ***Коммуникативные:*** работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответ­ствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и са- мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега | 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, форми­рование эстетических по­требностей и ценностей | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок впе­ред с трех шагов, ку­вырок вперед с разбега |  |  |
| 31 | Услож­ненныевариантывыпол­нениякувыркавперед | Выполнять разминку на матах с мя­чами, знать, как выполня­ются кувырок вперед, ку­вырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты ку­вырка вперед | ***Коммуникативные:*** работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответ­ствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и ca­ мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед | 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, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с раз­бега, усложненные варианты кувырка вперед |  |  |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | Выполнять разминку, на­правленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполня­ются услож­ненные вари­анты кувырка вперед, техни­ку выполнения стойки на ло­патках и моста, правила игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, владеть моно­логической и диалогической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Вол­шебные елочки», иметь представ­ление о том, что такое осанка | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, усложненные вари­анты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки» |  |  |
| 33 | Круговаятрениров­ка | Знать, как сохранять пра­вильную осан­ку, как прохо­дить станции круговой тренировки, правила по­движной игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать учителя и друг друга, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и ре­флексии деятельности. ***Познавательные:*** выполнять круго­вую тренировку, играть в подвиж­ную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка | 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 сверстникамии взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Вол­шебные елочки» |  |  |
| 34 | Стойка на голове | Знать, какую первую по­мощь нужно оказать при мелких трав­мах, технику выполнения стойки на го­лове | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее.***Познавательные:*** оказывать пер­вую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и уп­ражнения на внимание | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,сочувствия другим лю­дям, формирование эсте­тических потребностей, ценностей и чувств | Разминка с гимнасти­ческой палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, уп­ражнения на внима­ние на матах |  |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | Знать технику выполнения стойки на голо­ве, как лазать и перелезать по гимнасти­ческой стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** оказывать первую­помощь, выполнять стоику на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | 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 гимна­стическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гим­настической стенке, стойка на голове, по­движная игра «Белочка-защитница» |  |  |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний | Знать технику выполнения стойки на го­лове, раз­личные виды перелезаний, правила игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаи­модействовать с ними. ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, видеть указан­ную ошибку и исправлять ее. ***Познавательные:*** выполнять стой­ку на голове, разные варианты перелезания, 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-нрав- ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка с массажны­ми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, по­движная игра «Удоч­ка» |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как вы­полняется вис завесом одной и двумя ногами | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** сохранять задан­ную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять вис завесом одной и двумя ногами, пе­релезать различными способами | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков со­трудничества со сверст­никами | Разминка с массажны­ми мячами, различные варианты перелеза­ний вис завесом од­ной и двумя ногами, упражнения на вни­мание |  |  |
| 38 | Круговаятрениров­ка | Знать правила прохождения станций круго­вой трени- ровки, правила подвижной игры «Удочка | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, добро- желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представленийо нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Удочка» |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Знать, как выполняются прыжки в ска­калку, правила подвижной игры «ГорячаяЛИНИЯ» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять прыжки в скакалку, играть в по­движную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, 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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | Знать, как выполняются прыжки в ска­калку в движе­нии, правила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопро­сов.***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, осу­ществлять действия по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в раз­ных ситуациях, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку на месте и в движе­нии, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 41 | Круговаятренировка | Знать, как вы­полняется вис завесом одной и двумя нога­ми, правила прохождения станций кру­говой трени­ровки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, контро- лировать процесс и оценивать ре­зультат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тре­нировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы» | 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 в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, по­движная игра «Медве­ди и пчелы» |  |  |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Знать техникувыполнения виса согнув­шись и виса прогнувшись на кольцах, правила по­движной игры «Медведи и пчелы» | ***Коммуникативные:*** эффективносотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, иг­рать в подвижную игру «Медведи и пчелы» | Развитие этическихчувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка в движении, техника выполне­ния виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвиж­ная игра «Медведи и пчелы» |  |  |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | Знать технику выполнения виса согнув­шись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастиче­ских кольцах, правила по­движной игры «Шмель» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гим­настических кольцах, играть в по­движную игру «Шмель» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перево­роты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель» |  |  |
| 44 | Комби­нация на гимна­стических кольцах | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вра­щения обруча, правила по­движной игры «Шмель» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретно содержание и сооб­щать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять ком­бинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно­го смысла учения, при­нятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с обручами, комбинация на гим­настических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Шмель» |  |  |
| 45 | Вращениеобруча | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику враще­ния обруча, правила по­движной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретно содержание и сооб­щать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять ком­бинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с обручами, комбинация на гим­настических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |  |
| 46 | Вариантывращенияобруча | Знать варианты вращения об­руча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточ­ной полнотой и точностью выра­жать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** выполнять раз­личные варианты вращения обру­ча, играть в подвижную игру «Ло­вишка с мешочком на голове» | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с обручами в движении, вариан­ты вращения обруча, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |  |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | Знать, как выполняются лазанье по ка­нату, захват каната нога­ми, круговая тренировка, правила по­движной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** уметь захваты­вать канат ногами, лазать по ка­нату', проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на го­лове» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве» |  |  |
| 48 | Круговаятренировка | Знать, как выполняется захват каната ногами, прави­ла прохожде­ния станций круговой тре­нировки, как выбирать по­движную игру | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, нахо­дить общее решение практической задачи.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции и рефлексии дея­тельности, контролировать про­цесс и оценивать результат своей деятельности.***Познавательные:*** лазать по кана­ту, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с мас­сажными мячами в движении, круговая тренировка, подвиж­ная игра, подведение итогов |  |  |
| **III четверть** |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | Выполнять ор­ганизационные требования на уроках, посвященных лыжной подго­товке, готовить лыжный ин­вентарь к экс­плуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лы­жах без палок | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе, добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сохранять задан­ную цель.***Познавательные:*** пристегивать крепления, передвигаться сколь­зящим и ступающим шагом на лы­жах без палок | 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, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвиже­ние на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, пово­рот переступанием на лыжах без палок | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** самостоятельно пристегивать лыжные крепле­ния, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям | Ступающий и сколь­зящий шаг на лыжах без палок, техника по­ворота переступанием на лыжах без палок |  |  |
| 51 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | Знать, как ра­ботают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверст­никами и взрослыми. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом как без лыжных палок, так и с ними | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Работа рук с лыжны­ми палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных па­лок, так и с ними |  |  |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | Знать, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять тор­можение паде­нием, прави- ла подвижной игры «Салки на снегу» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверст­никами и взрослыми. ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствие по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя- щим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, форми­рование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падени­ем, подвижная игра «Салки на снегу» |  |  |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию Г км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Техника передвижения на лыжах, про­хождение дистанци 1 км на лыжах, по­движная игра «Салки на снегу» |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Знать, как выполняются обгон на лы­жах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах | ***Коммуникативные:*** работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах | Знать, как выполняют­ся подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в ос­новной стойке | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в достижении цели со сверстника­ми, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полу- елочкой» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой», спуск со склона в основной стойке |  |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | Знать, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и «по- луелочкой», спуск в основ­ной стойке | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** выполнять подъ­ем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |  |  |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | Знать, какпередвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке | ***Коммуникативные:*** сотрудничатьсо сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке | Развитие этическихчувств, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Передвижение на лыжах различными хода­ми и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |  |  |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Знать, как пе­редвигаться на лыжах змей­кой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять за­данную цель.***Познавательные:*** передвигаться на лыжах змейкой, играть в по­движную игру на лыжах «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты» |  |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | Знать, как проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстни­ками.***Регулятивные:*** самостоятельноформулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитиесамостоятельности 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 со склона, свободное катание |  |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в ос­новной 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, подниматься на склон «полуелочкой» и «елоч­кой», спускаться со склона в ос­новной 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 | Ступающий и сколь­зящий лыжный шаг, повороты пересту­панием на лыжах, передвижение на лы­жах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |  |  |
| 61 | Круговаятренировка | Знать правила прохождения станций круго­вой трениров­ки, правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжела­тельное отношение друг к другу. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы» | 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 с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вы­шибалы» |  |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | Знать техни­ку лазанья по гимнасти­ческой стенке, правила игры «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** слушать и слу­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** лазать по гим­настической стенке, играть в по­движную игру «Белочка-защитни­ца» | Развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спор­ных ситуаций | Разминка с обручами, лазанье по гимнасти­ческой стенке, по­движная игра «Белоч­ка-защитница» |  |  |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | Знать, как про­ходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкрет­ное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** проходить 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» |  |  |
| 64 | Усложненнаяполосапрепят­ствий | Знать, как про­ходить услож­ненную полосу препятствий, правила по­движной игры «Совушка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкрет­ное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** проходить услож­ненную 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, усложненная полоса препятствий, подвиж­ная игра «Совушка» |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Знать, каквыполняется прыжок в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** представлятьконкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с по­мощью вопросов.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в по­движную игру «Бегуны и прыгуны» | 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, техника прыжка в вы­соту с прямого раз­бега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | Знать, как выполняется прыжок в вы­соту с прямого разбега на ре­зультат, прави­ла подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содер­жание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.***Познавательные:*** выполнять прыжки в высоту с прямого разбе­га на результат, играть в подвиж­ную игру «Бегуны и прыгуны» | 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, прыжки в высоту на результат, подвиж­ная игра «Бегуны и прыгуны» |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | Знать, как выполняется прыжок в вы­соту спиной вперед и с пря­мого разбега, правила по­движной игры «Салки — дай руку» | ***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, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку» | 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, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |  |  |
| 68 | Контроль­ный урок по прыжкам в высоту | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту спинойвперед и с пря­мого разбега, правила по­движной игры «Салки - дай руку» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, адекватно пони­мать оценку взрослого и сверст­ника.***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в по­движную игру «Салки — дай руку» | 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, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила по­движной игры«Ловишка с мячом и за­щитниками» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управ­лять поведением партнера (конт­роль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.***Познавательные:*** выполнять брос­ки и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мя­чом и защитниками» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |  |  |
| 70 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетболь­ное кольцо способом «сни­зу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять бро­сок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в по­движную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятиеи освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка с мячами в парах, техника брос­ка мяча в баскетболь­ное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |  |  |
| 71 | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | Знать, как вы­полняется бро­сок мяча в бас­кетбольное кольцо спосо­бами «снизу» и «сверху», правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в по­движную игру «Вышибалы» | 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 | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы» |  |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | Знать технику броска мяча в баскетболь­ное кольцо разными спо­собами и после ведения, пра­вила подвиж- ной игры «Охотники и утки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча в кольцо способами «сни­зу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охот­ники и утки» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча в кольцо способами «сни­зу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охот­ники и утки» | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с по­следующим броском в баскетбольное коль цо, подвижная игра «Охотники и утки» |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | Знать, как про­водятся эста­феты с мячом, как выполня­ется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотни­ки и утки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уста­навливать рабочие отношения, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через вклю­чение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим лю­дям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка в движении с мячом, техника ве­дения мяча, эстафеты с мячом, подвиж­ная игра «Охотники и утки» |  |  |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотни­ки и зайцы» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества. ***Познавательные:*** участвовать в эстафетах с мячом, играть в по­движную игру «Охотники и зайцы» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зай­цы» |  |  |
| 75 | Зна­комство с мячами- хопами | Знать, что такое мячи- хопы, как на них пры­гать, правила игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, формиро­вание установки на без­опасный образ жизни | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ло­вишка на хопах» |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах | Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** владеть навы­ками речевого отображения (опи­сание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установ­ки на безопасный образ жизни | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ло­вишка на хопах» |  |  |
| 77 | Круговаятренировка | Знать правила прохождения станций кру­говой трени­ровки, правила игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мя­чом и защитниками» | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности | Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мячом и за­щитниками» |  |  |
| 78 | Подвиж­ные игры | Знать техни­ку бросков мяча в бас­кетбольное кольцо спосо­бами «снизу» и «сверху», как выбирать по­движные игры и играть в них | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, орга­низовывать и осуществлять сов­местную деятельность. ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции и рефлексии дея­тельности, контролировать про­цесс и оценивать результат своей деятельности.***Познавательные:*** выполнять брос­ки в баскетбольное кольцо спосо­бами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвиж­ные игры |  |  |
| **IV четверть** |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | Знать, как выполняются броски мяча через волей­больную сет­ку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе, добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять задан­ную цель.***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забро­сай противника мячами» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лым в разных ситуациях, умение не создавать кон­фликты | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» |  |  |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность | Знать технику бросков мяча через волей­больную сетку на точность, правила по­движной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, управ­лять поведением партнера (конт­роль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, умение аде­кватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуа­ций, развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, по- движная игра «Точно в цель» |  |  |
| 81 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | Знать технику бросков мяча через волей­больную сетку на дальность, играть в по­движную игру «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точ­но в цель» |  |  |
| 82 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | Знать, как выполняются броски мяча через волей­больную сетку, правила по­движной игры «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достиже­нии цели со сверстниками. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять за­данную цель.***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча через сетку, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |  |  |
| 83 | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | Знать, как проходит кон­трольный урок по броскам мяча через сет­ку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять кон­трольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, разви­тие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка с мячом, контрольные брос­ки мяча через сетку на дальность и точ­ность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | Знать, как выполняются броски набив­ного мяча от гру­ди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с пo­- мощью вопросов.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.***Познавательные:*** бросать набив­ной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | 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 1 мячом, техника брос­ка набивного мяча от груди и «снизу», по- движная игра «Точно в цель» |  |  |
| 85 | Бросокнабивногомяча из-за головы на даль­ность | Знать тех­нику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, прави­ла подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.***Познавательные:*** бросать набив­ной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за голов! подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
| 86 | Тести­рование виса на время | Знать технику броска на­бивного мяча из-за головы на дальность, правила те­стирования виса на время, правила по­движной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** выполнять брос­ки набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестиро­вание виса на время, играть в по­движную игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка с набив­ным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
| 87 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точнов цель» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценкувзрослого и сверстника. ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личнойответственности за свои поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точ­но в цель» |  |  |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | Знать правила тестирования прыжка в дли­ну с места, правила по­движной игры «Собачки» | ***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, аде кватно понимать оценку взрослого и сверстника.***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собач­ки» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Собач­ки» |  |  |
| 89 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежасогнувшись, правила по­движной игры «Собачки» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новыйуровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.***Познавательные:*** проходить тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, играть в подвижную игру «Собачки» | 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 | Разучивание размин­ки, направленной на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, повторение подвижной игры «Со­бачки» |  |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | Знать правила тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижнойигры «Земля, вода, воздух» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, обосно­вывать свою точку зрения и дока­зывать собственное мнение. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себекак субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.***Познавательные:*** проходить те­стирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъематуловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух» |  |  |
| 91 | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | Знать, как выполнять различные варианты мета­ния и бросков на точность, правила по­движной игры «Земля, вода, воздух» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть сред­ствами саморегуляции и рефлек­сии деятельности.**Познавательные:** правильно под­бирать вариант метания или брос­ка предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе | Разминка с мешоч­ками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Зем­ля, вода, воздух» |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, обосно­вывать свою точку зрения и дока­зывать собственное мнение. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | 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 мешоч­ками, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве» |  |  |
| 93 | Подвиж­ные игры для зала | Знать различ­ные подвиж­ные игры, правила сдачи тестов и кон­трольных уп­ражнений | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через вклю­чение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** выбирать по­движные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тести­рование | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с гимна­стическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, вы­бранные учениками |  |  |
| 94 | Беговыеупражне­ния | Знать, какими бывают бего­вые упражне­ния, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, работать в группе.***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять бе­говые упражнения и играть в по­движные игры «Колдунчики» и «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, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Со­вушка» |  |  |
| 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Хвости­ки» | ***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, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.***Познавательные:*** проходить тести­рование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики» | 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 в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики» |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Знать правила тестирования челночного бега 3 x10 м, правила по­движной игры «Бросай да­леко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** владеть мо­нологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами род­ного языка.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.***Познавательные:*** проходить тести­рование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, играть в по­движную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | Знать правила тестирования метания ме­шочка на даль­ность, правила подвижной игры «Хвости­ки» | ***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, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.***Познавательные:*** проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Хвостики» | 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, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хво­стики» |  |  |
| 98 | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | Знать вариан­ты подвижной игры «Хвости­ки», правила подвижной игры «Совушка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами са­морегуляции.***Познавательные:*** играть в различ­ные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвиж­ности «Совушка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми | Беговая разминка, различные вариан­ты подвижной игры «Хвостики», подвиж­ная игра «Совушка» |  |  |
| 99 | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - вороны» | Знать правила подвижных игр «Воробьи — во­роны» и «Хво­стики» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.***Познавательные:*** играть в подвиж­ные игры «Хвостики» и «Воро­бьи — вороны» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики» |  |  |
| 100 | Бегна 1000 м | Знать, как рас­пределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без от­дыха, правила подвижной игры «Воро­бьи - вороны» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохра­нять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:*** осуществлять ито­говый контроль, сохранять задан­ную цель.***Познавательные:*** пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | 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, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, бег на 1000 м, подвижная игра «Во­робьи — вороны» |  |  |
| 101 | Подвиж­ные игры с мячом | Знать уп­ражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тести­рования | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.***Познавательные:*** подбирать разми­ночные упражнения, выбирать по­движные игры с мячом, проходить тестирование | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с помощью учеников, 2—3 по­движные игры, тести­рование |  |  |
| 102 | Подвиж­ные игры | Подбирать нужные раз­миночные упражнения, договариваться и выбирать по­движные игры | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.***Познавательные:*** подбирать раз­миночные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение ито­гов года |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | **Содержание** | **Дата проведения** |
| *предметные* | *метапредметные* | *личностные* |  |  |
| **I четверть** |
| 1 | Техника безопасности на урокахФК. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | Дифференци­ровать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строить­ся в колонну в движении; понимать, ка­кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавли­вать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необхо­димой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходи­мо для успешного проведения заня­тий по физкультуре | Развитие адекватной мотивации к учебной деятельности | Познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, применяемых на уроках ФК; повторить строевые упражнения, подвижные игры "Ловишка" и "Колдунчики" |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основных физических качеств | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | 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» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, работать в группе. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Кол­дунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознаниеличностного 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 х 10м. | Знать, как про­ходит тестирование челночного бега3 х Юм, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознаниеличностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х10 м, по­движная игра «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 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 | 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» |  |  |
| 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 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 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 личностно­го 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» |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» | ***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:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни | Разминка на месте, тех­ника прыжка в длину с разбега, 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» |  |  |
| 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 |  |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность. | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы» | ***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 малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вы­шибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с малым мя­чом, тестирование мета­ния малого мяча на точ­ность, подвижная игра «Вышибалы» |  |  |
| 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» |  |  |
| 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» |  |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись. | Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила 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 подтягивания на низкой перекла­дине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Прыжковая разминка, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время. | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правилаподвижной 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 виса 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 виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» |  |  |
| 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 подвижнуюигру «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 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» |  |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 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 слышатьдруг 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 учебнойдеятельности 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» |  |  |
| 25 | Закалива­ние. | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «По­движная цель» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро­вать свою ***Познавательные:*** уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с дву­мя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель» | 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 | Закаливание, разминка с мячом,упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «По­движная цель» |  |  |
| 26 | Ведение мяча. | Иметь углубленное представление о закаливании и ведении мяча, повторить подвижную игру "Подвижная цель" | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По­движная цель» |  |  |
| 27 | Подвиж­ные игры. | Организовывать здоровье сберегающую деятельность с помощью разминки и подвижных игр  | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов чет­верти |  |  |
| **II четверть** |
| 28 | Кувырок вперед. | Иметь углубленное представление о группировке, перекатах и кувырках вперед, Организовывать здоровье сберегающую деятельность с помощью разминки и подвижных игр | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Оценивать свое поведение и окружающих | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие самостоятельности и личной ответственности | Разминка на матах, тех­ника кувырка вперед, подвижная игра «Удоч­ка» |  |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие. | Иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперед через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Оценивать свое поведение и окружающих | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие самостоятельности и личной ответственности | 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 справедливостии свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игрово 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 результату.***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад, играть в подвижную игру«Удочка» | 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, формированиеэстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удоч­кА» |  |  |
| 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 | Стойка на голове. | Знать, как вы­полнять стойку на голове, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и само коррекции. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щего; развитие этических чувств, понимания и сопе­реживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка с гимнастиче­скими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» |  |  |
| 35 | Стойка на руках. | Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка с гимнастиче­скими палками, стойка на голове, стойка на ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |  |  |
| 36 | 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» |  |  |
| 37 | 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 двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница» | Развитие мотивов учебнойдеятельности 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» |  |  |
| 38 | Лазанье и пере- лезание по гимна­стической стенке. | Знать, какие ва­рианты лазанья и перелезанияпо 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 себякак 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 личностного 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 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 со скакалками, прыжки в скакалку, по­движная игра «Горячая линия» |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. | Знать, как вы­полнять прыжки в скалку 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 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 со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |  |  |
| 41 | Лазанье по канату в три прие­м. | Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три прие­ма, 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 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал­ку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен» |  |  |
| 42 | Круговая тренировка . | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышатьдруг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебнойдеятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» |  |  |
| 43 | 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» |  |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах. | Знать, как выполнять упражнения на гимнасти­ческих кольцах и бревне, пра­вила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** сотрудничатьв ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществ­лять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | 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, направленная на развитие координа­ции движений, упражне­ния на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешоч­ком на голове |  |  |
| 45 | Круговая тренировка. | Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, как выполнять упражненияна 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 поступкина 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 |  |  |
| 46 | 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» |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча . | Знать техни­ку лазанья по наклонной гимнастиче­ской скамейке, различные вари­анты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***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» | 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, лазанье по наклонной гимнастической скамей­ке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» |  |  |
| 48 | 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 |  |  |
| **III четверть** |
| 49 | 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 учебнойдеятельности 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 |  |  |
| 50 | 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 справедливостии свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них |  |  |
| 51 | 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 справедливостии свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. |  |  |
| 52 | Повороты на лыжах пересту- панием 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:*** поворачиватьсяна 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 |  |  |
| 53 | Повороты на лыжах пересту- панием 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:*** поворачиватьсяна 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 представленийо 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 |  |  |
| 54 | Повороты на лыжах пересту- панием 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:*** поворачиватьсяна 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, ормирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Повороты на лыжах пе­реступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них |  |  |
| 55 | Попере­менный двухшаж- ный 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 раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах |  |  |
| 56 | 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 раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг 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 двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 58 | 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 двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 59 | 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 двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 60 | Подъем «полу- елочкой» 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 двух- шажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах |  |  |
| 61 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками. | Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палкамии 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 справедливостии свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них |  |  |
| 62 | Повороты на лыжах пересту- панием 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:*** поворачиватьсяна 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 представленийо 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 | Повороты на лыжах пересту- панием 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:*** поворачиватьсяна 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 представленийо 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 |  |  |
| 64 | Повороты на лыжах пересту- панием 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:*** поворачиватьсяна 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 представленийо 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 |  |  |
| 65 | 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 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 |  |  |
| 66 | 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 раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг 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 двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 68 | 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 двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 69 | 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 двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |
| 70 | Подъем «полу- елочкой» 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 двух- шажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах |  |  |
| 71 | 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 |  |  |
| 72 | 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-нравствен- ной отзывчивости | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Совушка» |  |  |
| 73 | 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» |  |  |
| 74 | 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 субъекту деятельности, сохранять за­данную цель.***Познавательные:*** прыгать в высоту на результат, 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 со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега на ре­зультат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» |  |  |
| 75 | Прыжок в высоту спиной вперед. | Знать, как пры­гать в высоту спиной вперед и с прямого раз­бега, 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» |  |  |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах. | Знать технику прыжков на мя чах-хопах, пра­вила подвижной игры «Ловишка на хопах» | ***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 хопах» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установкина безопасный и здоровый образ жизни | Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ловишка на хопах» |  |  |
| 77 | 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-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами |  |  |
| 78 | 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 подвижныеигры 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 |  |  |
| **IV четверть** |
| 79 | 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» |  |  |
| 80 | 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 |  |  |
| 81 | Волейбол как вид спорта. | Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвиж- ной 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» |  |  |
| 82 | 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» |  |  |
| 83 | Контроль­ный урок по волей­болу. | Знать, какие умения и навыки относятся к во­лейболу, какие подготовитель­ные упражнения существуют, правила подвиж­ной игры «Пио­нербол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уро­вень отношения к самому себе как субъ­екту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелательности, со­чувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях | Разминка с мячом в дви­жении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |  |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу». | Знать технику бросков набив­ного мяча спосо­бами «от груди» и «снизу», пра­вила подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать учителя и друг друга. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | 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» |  |  |
| 85 | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой. | Знать варианты выполнения бросков на­бивного мяча правой и левой рукой,правила подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабо­чие отношения.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой ру­кой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | 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» |  |  |
| 86 | Тестиро­вание виса на время. | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестиро­вание виса на время, 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 | Разминка с мячом в дви­жении, тестирование виса на время, подвиж­ная игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 87 | 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»  |  |  |
| 88 | 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 тестиро­ вание 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» |  |  |
| 89 | 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* на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» |  |  |
| 90 | 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 за 30 с, играть в спор­тивную игру Гандбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственныхнормах, социальной спра­ведливости и свободе | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тестиро­вание подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол» |  |  |
| 91 | Знакомство с баскетбо­лом. | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскет­больное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол | 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» |  |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность. | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | ***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 метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 J мяча на точность, спор­тивная игра «Баскетбол» |  |  |
| 93 | Спортив­ная игра «Баскет­бол». | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать мяч в баскет­больное кольцо различными способа­ми, играть в баскетбол | 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» |  |  |
| 94 | Беговые упражне­ния. | Знать варианты беговых упраж­нений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слу­шать друг друга.***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен- ной отзывчивости | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» |  |  |
| 95 | Промежуточная итоговая аттестация | Знать, как про­ходит тестирова­ние согласно нормативам. | ***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 бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | 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 в движении, тестирование бега на 30 м с высокого стар­та, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м. | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега3 х Юм, правила подвиж­ной игры «Бро­сай далеко, соби­рай быстрее» | ***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 челночного бега 3 х Юме высо­кого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Беговая разминка, тести­рование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 97 | Тестирова­ние мета­ния. | Знать, как про­ходит тестирова­ние метания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Кру­говая охота | ***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 метания мешочка на дальность, иг­рать в подвижную игру «Круговая охота» | 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 метания мешоч­ка на дальность, подвижная игра «Круго­вая охота» |  |  |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол». | Знать прави­ла подвижной игры «Собачки ногами» и спор­тивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партеров, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную ифу «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях | Разминка в движении, подвижная игра «Собач­ки ногами», спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 99 | Подвижная игра «Флаг на башне». | Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки но­гами» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной ко­операции.***Регулятивные:*** сотрудничать со сверст­никами в совместном решении задач. ***Познавательные:*** играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» |  |  |
| 100 | Бег на 1000 м. | Знать, как про­ходит тести­рование бега на 1000 м, пра­вила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | 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 подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 101 | Спортив­ные игры. | Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвиж­ной игры «Марш с закрытыми глазами» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с за­крытыми глазами» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций | Беговая разминка, спор­тивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами» |  |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры. | Организовывать здоровье сберегающую деятельность с помощью разминочных упражнений | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей | Развитие этических чувств, доброжелательности и нравственной отзывчивости | Беговая разминка, спортивные и подвижные игры по выбору и желанию учеников, итоги года. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема урока | УУД | Содержание | Дата |
| предметные | мета предметные | личностные |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | Знать, какие организационно-методические требованияприменяются на уроках физи­ческой культуры, как выполнять строевые упраж­нения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе каксубъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об ор­ганизационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоениесоциальной 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» |  |
| 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» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-ционально-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» | Коммуникативные: эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Кол­дунчики» | 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 х 10 м | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3 х 10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.Познавательные: проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознаниеличностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, по­движная игра «Собачки ногами» |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешоч­ка с разбега, правила по­движной игры «Колдунчики» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики» |  |
| 7 | Техника паса в фут­боле | Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила по­движной игры «Собачки нога­ми» | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: выполнять различ­ные варианты пасов, играть в по­движную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений 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 | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами» |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | Знать историю футбола, техни­ку выполнения различных ва­риантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, 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: выполнять различ­ные варианты пасов, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, пра­вила подвижной игры «Команд­ные собачки» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кон­трольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Команд­ные собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» |  |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: играть в спортив­ную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правилаподвижной игры «Пере­стрелка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пе­рестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитиеэтических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка с малыми мя­чами, тестирование на­клона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка» |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила по­движной игры «Перестрелка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.Познавательные: проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Пере­стрелка» | 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 гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» |  |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижнойигры «Волк во рву» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.Познавательные: проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» |  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 гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная и фа «Волк во рву» |  |
| 17 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила по­движной игры «Антивышиба­лы» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивы­шибалы» | 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 гимна­стическими палками, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти­вышибалы» |  |
| 18 | Тестиро­вание виса на время | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры«Вышибалы» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Вышибалы» | 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, социально справедливости и свободе | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в па­рах | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­ | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, управлять поведе­нием партнера(контроль, коррек­ция, умение убеждать).Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыковсотрудничества 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 в парах, подвижная игра «Защита стойки» |  |
|  |  | движной игры «Защита стой­ки» |  |  |  |  |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | Знать, какие ва­рианты бросков на точность су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Защита стойки» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | 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 мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки» |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах | Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор-рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в па­рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств,доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны» |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в стену су­ществуют и как ловить отско­чивший от стены мяч, правила по­движной игры «Капитаны» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.Познавательные: бросать мяч в сте­ну различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | 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 в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капи­таны» |  |
| 23 | Подвиж­ная игра «Осада города» | Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила по­движной игры «Осада города» | 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: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочив­ший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» |  |
| 24 | Броски и ловля мяча | Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада го­рода» | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Оса­да города» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города» |  |
| 25 | Упражне­ния с мя­чом | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» |  |
| 26 | Ведение мяча | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | Знать, как выбирать по­движные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение.Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: уметь 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, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти |  |
| 28 | Кувырок Вперед | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: выполнять кувы­рок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | 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, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Разминка на матах, кувырок вперед с местаи с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка» |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | Знать, как выполнять ку­вырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: выполнять кувы­рок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | 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, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка» |  |
| 30 | Зарядка | Знать, что такое зарядка, пра­вила ее выпол­нения, какие варианты ку­вырков вперед бывают, прави­ла подвижной игры «Мяч в туннеле» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, добывать недостающую инфор­мацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь делать заряд­ку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвиж­ную игру «Мяч в туннеле» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Зарядка, техника раз­личных вариантов кувырка вперед, по­движная игра «Мяч в туннеле» |  |
| 31 | Кувырок назад | Знать правил;! выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь делать заряд­ку, выполнять кувырок назад и впе­ред, играть в подвижную игру «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 | >арядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» |  |
| 32 | Круговая трениров­ка | Знать, как выполнять за­рядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выпол­нения игрового упражнения на внимание | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь делать за­рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание | 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 | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое уп­ражнение на внимание |  |
| 33 | Стойка на голове и руках | Знать, как проводится за­рядка, технику выполнения стойки на голо­ве и руках, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: выполнять заряд­ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | 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, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты» |  |
| 34 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила состав­ления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашю­тисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гим­настическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |  |
| 35 | Гимнасти­ческие упражнения | Знать, какиегимнастическиеупражнениясуществуют,технику ихвыполнения,какие игровыеупражненияна вниманиебывают | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.Познавательные: выполнять гим­настические упражнения и игровое упражнение на внимание | 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 гимна» ческих матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание |  |
| 36 | Висы | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила по­движной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.Познавательные: выполнять различ­ные варианты висов, играть в по­движную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка на матах с мячом, висы, по­движная игра «Ловля обезьян» |  |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя­чом» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. Познавательные: лазать по гимна­стической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в по­движную игру «Ловля обезьян с мя­чом» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с гимнасти ческими палками, ла нье по гимнастическ стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ло обезьян с мячом» |  |
| 38 | Круговая тренировка | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Удочка» | 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 гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила по­движной игры «Горячая линия» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакал- кой и в скакалку, играть в подвиж­ную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, фор- мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал к подвижная игра «Горя­чая линия» |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |  |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, прыж­ков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Будь осторожен» | 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: залезать по канату в два и три приема, прыгать в ска­калку в тройках, играть в подвиж­ную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» |  |
| 42 | Круговая тренировка | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигура­ми» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Игра в мяч с фигу­рами» | 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 со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |  |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упраж­нения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | Разминка на гимна­стических скамейках, упражнения на гим­настическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |  |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | 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 ска­мейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |  |
| 45 | Махи на гимнастичских кольцах | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по­движную игру «Ловишка с мешоч­ком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимна­стических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |  |
| 46 | Круговая тренировка | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, варианты лаза­нья по наклон­ной гимнастиче­ской скамейке, как проходить станции круго­вой тренировки, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по на­клонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тре­нировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, 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 резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимна­стической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |  |
| 47 | Вращение обруча | Знать, какие варианты вра­щения обруча существуют, правила по­движной игры «Катание ко­леса» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.Познавательные: выполнять раз­личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, 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 обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» |  |
| 48 | Круговая тренировка | Знать технику выполнения стойки на го­лове и руках, какие станции круговой тре­нировки бы­вают, правила подвижной игры «Катание колеса» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса |  |
| 49 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | Знать орга­низационно­методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом 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 необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок 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-мето- дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |  |
| 50 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворотапереступанием на лыжах | 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: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием |  |
| 51 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного двухшажного хода на лыжах, а также пово­ротов на лыжах прыжком | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком |  |
| 52 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не |  |
| 53 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не |  |
| 54 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне |  |
| 55 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основнойстойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |  |
| 57 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основнойстойке и тормо­жения «плугом» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основнойстойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |  |
| 58 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» |  |
| 59 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» |  |
| 60 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, умений 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 | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |  |
| 61 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, умений 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 | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |  |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, умений 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 | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |  |
| 63 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |  |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |  |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | 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 | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |  |
| 68 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На-каты» и «Под-ними предмет» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со скло-на в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче¬ния, принятие и освоение социальной роли обучаю-щегося, развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах, социальной  | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание |  |
| 69 | Повторное прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | Знать, как передвигаться на лыжах различными | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», |  |
| 70 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Знать, как передвигаться на лыжах различными | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Закрепление полученных снаний |  |
| 71 | Полоса препят­ствий | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подго­товительные упражнения для опорногопрыжка, 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.Познавательные: преодолевать поло­су препятствий, выполнять упраж­нения, подготавливающие к опор­ному прыжку, 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, сочувствия другим людям | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» |  |
| 72 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | Знать, как пре­одолевать поло­су препятствий, подготовитель­ные упражне­ния для опорного прыжка, 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. Познавательные: преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавли­вающие к опорному прыжку, играть | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка» |  |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Знать технику выполнения 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» |  |
| 74 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | 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 со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега, пры­жок в высоту способом «перешагивание», по­движная игра «Выши­балы с ранением» |  |
| 75 | Физкульт­минутка | Знать, что такое физкультми­нутки, технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | Коммуникативные: владеть моно­логической и диалектической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Физкультминутка, раз­минка с включением упражнений из физ­культминуток, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», подвиж­ная игра «Вышибалы с ранением» |  |
| 76 | Зна­комство с опорным прыжком | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние» и спиной вперед, опорно­го прыжка, пра­вила подвижной игры «Ловишка на хопах» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагива­ние», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, разви- тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ло- вишка на хопах» |  |
| 77 | Опорный прыжок | Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка на хопах» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опор­ный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка на хопах» |  |
| 78 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, правила выбранной по­движной игры | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.Познавательные: выполнять опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра |  |
| 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | Знать технику выполнения броска мяча че­рез волейболь­ную сетку, 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, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие доброже­лательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфликты | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |  |
| 80 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие доб­рожелательности и эмо- ционально-нравственной Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол» |  |
| 81 | Упражне­ния с мя­чом | Знать различ­ные варианты волейбольных упражнений в парах, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера.Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» |  |
| 82 | Волей­больные упражне­ния | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в сов­местном решении задач. Познавательные: выполнять во­лейбольные упражнения, играть в «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол» |  |
| 83 | Контроль­ный урок по волей­болу | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |  |
| 84 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча спо­собами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | 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, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», по­движная игра «Точно в цель» |  |
| 85 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | бивного мяча правой и левой рукой, прави­ла подвижной игры «Точно в цель» | рабочие отношения.Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | ния, 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, бросок набив­ного мяча правой и ле вой рукой, подвижная игра «Точно в цель |  |
| 86 | Тестиро­вание виса на время | Знать правила проведения те­стирования виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с гимнасти­ческими палками, те­стирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч» |  |
| 87 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, 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 наклона вперед из положе­ния стоя, играть в спортивную игру «Гандбол» | 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 гимна­стическими палками, спортивная игра «Ганд­бол», тестирование наклона из положения стоя |  |
| 88 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Знать правила проведения тестирования 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 самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину,тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Гандбол |  |
| 89 | Тестиро­вание подтягиваний и отжиманий | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, 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 подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной 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 подтя­гиваний и отжиманий, спортивная игра «Ганд­бол» |  |
| 90 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | Знать правила проведения тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа на спине за 30 с, правила спор­тивной игры «Баскетбол» | 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 за 30 с, играть в спортив­ную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной 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 «Баскетбол» |  |
| 91 | Баскет­больные упражне­ния | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять баскет­больные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 образ жизни | Разминка с мячом, баскетбольные упраж­нения, броски мяча в баскетбольное коль­цо, спортивная игра «Баскетбол» |  |
| 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила спортивной игры «Баскет­бол» | 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 метания малого мяча на точ­ность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «Баскетбол» |  |
| 93 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными спо­собами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |  |
| 94 | Беговые упражнения | Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | 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 в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |
| 95 | Промежуточная аттестация | Знать правила проведения те­стирования бега на 30 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Ножной мяч» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной 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 | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч» |  |
| 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Юме вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее» | 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 челночного бега 3 х Юм, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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, формирование установки на безопасный образ жизни | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х Ю м, подвиж­ная игра «Бросай дале­ко, собирай быстрее» |  |
| 97 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность; правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | 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 метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | 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 | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне» |  |
| 98 | Футболь­ные упражнения | Знать, какие варианты фут­больных упраж­нений сущест­вуют, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекцииПознавательные: выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |  |
| 99 | Спортив­ная игра «Футбол» | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «футбол» |  |
| 100 | Бег на 1000 м | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав- ственной 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 подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» |  |
| 101 | Спортив­ные игры | Знать техни­ку передачи эстафетной палочки, прави­ла выбранных спортивных игр | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: передавать эста­фетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движении, спортивные игры, эста­фета с передачей эста­фетной палочки |  |
| 102 | По­движные и спортив­ные игры | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.Познавательные: играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года |  |