Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
«Обильновская основная общеобразовательная школа»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «Обильновская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Галкина  Приказ №55 от \_\_\_23.08\_\_\_\_\_\_\_2016 г |

Рабочая программа

**Наименование учебного предмета** Физическая культура

**Класс** 2,4

**Уровень общего образования** Основное образование

**Срок реализации программы, учебный год** 1 год 2016-2017учебный год

**Количество часов по учебному плану**: всего 102ч. : в неделю 3 ч.

* **Планирование составлено на основе** 1. «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;

.(название программы. год издания, кем рекомендовано)

Учебник В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы М. « Просвещение» 2012 Рекомендовано Министерством образования и науки РФ

(название, автор. издания, кем рекомендовано)

**Рабочую программу составил(а)** Досубаева МТ 1 категория

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

**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 смешочком 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

**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, наматах, 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 налыжах «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. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

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. **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 попеременнымдвухшажным. 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 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. | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | | | **Деятельность учащихся** | **Дата** |
| **предметные** | **метапредметные** | **личностные** |  |  |

Тематического планирования 2 класс Приложение 3

Тематического планирования 4 класс Приложение 5

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

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 2 | | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005. | Ф |
| 1.4 | | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5 | | Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014 | Д |
| 2 | | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998 | Д |
| 2.3 | |  | Д |
| 3 | | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | | Компьютер | Д |
| 4.2 | | проектор | Д |
| 5 | | Учебно-практическое оборудование |  |
|  | |  | П |
| 5.2 | | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.3 | | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |
| 5.4 | | Палка гимнастическая | Ф |
| 5.5 | | Скакалка детская | К |
| 5.6 | | Мат гимнастический | Ф |
| 5.7 | | Кегли | Ф |
| 5.8 | | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.9 | | Рулетка измерительная | К |
| 6 | Средства первой помощи | |  |
| 6.1 | | Аптечка в медицинском кабинете | Д |

\

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Планируемые результаты  Приложение №3  Тематическое планирование 2 класс | | | Деятельность учащихся |
| предметные | метапредметные | личностные |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| **Летая атлетика** | | | | | | |
| 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» |
| 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» |
| Тести­рование челночного бега 3 х 10 м  челноч- | Знать правила  тестирования  челночного 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» |
| 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 |
| 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» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 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» |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 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» |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 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» |
| Прыжок в длину с разбега | Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с разбега, раз­минку в движе­нии, понимать правила по­  движной 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» |
| 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» |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| 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 |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 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» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 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 |  |
| 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» |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 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 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 и здоровый образ жизни | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Волк во рву» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса  лежа 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 эмоционально  ­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвиж­ная игра «Вышибалы» |
| 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  те­  тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | 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 у гимнасти­ческой стенки, тести­рование виса на вре­мя, подвижная игра «Ловля обезьян» |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| 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 навыков  сотрудни­чества 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» |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| Режим  дня | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма­лыми мячами, 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:*** 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 безопасный и здоро­вый образ жизни | Режим дня, разминка с малыми мячами, уп­ражнения в подлеза­нии, подвижная игра «Кот и мыши |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| 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» |
| 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 конфликт­  ты 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» |
| Репро­  дуктив­  ный | 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» |
| Знания о физической культуре | | | | | | |
| 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 «Салки  с 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:*** рассказывать  о 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 личной  ответственности 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» |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| Ведение  мяча | 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 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 мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ноч­ная охота» |
| 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» |
| 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 |
| **гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| Кувырок  вперед | Выполнять разминку на матах, знать, как выполня- ется 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, развитиедоброжелательности 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» |
| 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 представлений  о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей | Разминка на матах, кувырок вперед, кувы­рок вперед с трех ша­гов, подвижная игра «Удочка» |
| 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 |
| Услож­-  ненные  варианты  выпол­  нения  кувырка  вперед | 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 |
| 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» |
| Круговая  трениров­ка | 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 сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Вол­шебные елочки» |
| 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 |
| Лазанье и пере- лезание 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 первую­  помощь, 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» |
| Различ­ные виды перелеза- ний | 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, цен­  ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка с массажны­ми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, по­движная игра «Удоч­ка» |
| Вис заве- сом 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 од­  ной и двумя ногами, упражнения на вни­мание |
| Круговая  трениров­  ка | 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 представлений  о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Удочка» |
| Прыжки в скакалку | Знать, как выполняются прыжки в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая  ЛИНИЯ» | ***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» |
| 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» |
| Круговая  трениров­  ка | 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» |
| Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | Знать технику  выполнения виса согнув­шись и виса прогнувшись на кольцах, правила по­движной игры «Медведи и пчелы» | ***Коммуникативные:*** эффективно  сотрудничать 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 этических  чувств, 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» |
| 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 эмоционально­  нравственной 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» |
| 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» |
| Вращение  обруча | 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» |
| Варианты  вращения  обруча | 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» |
| 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» |
| Круговая  трениров­  ка | 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 |
| **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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» |
| 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» |
| Повороты пересту- панием 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 |
| 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 |
| 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 |
| Передви­жение на лыжах змейкой | Знать, как | ***Коммуникативные:*** сотрудничать | Развитие этических |  |
|  | передвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке | со 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 | 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 различными хода­ми и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |
| 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» |
| 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:*** самостоятельно  формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание |
| 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 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | |
| Круговая  тренировка | 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» |
| **Подвижные игры** | | | | | |
| 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» |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 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» |
| Услож-  ненная  полоса  препят­ствий | 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» |
| Прыжок в высоту с прямого разбега | Знать, как  выполняется прыжок в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** представлять  конкретное 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 учеб­  ной 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» |
| 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» |
| 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» |
| Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту спиной | ***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» |
|  | вперед и с пря­мого разбега, правила по­движной игры «Салки - дай руку» |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | |
| 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» |
| 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, принятие  и 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» |
| 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» |
| 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» |
| 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» |
| 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» |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 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» |
| 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» |
| **Подвижные игры** | | | | | |
| Круговая  трениров­  ка | 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» |
| 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 |
| 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» |
| 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» |
| 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» |
| 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» |
| 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» |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 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» |
| Бросок  набивного  мяча 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» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 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» |
| Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно  в цель» | ***Коммуникативные:*** 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:*** 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 личной  ответственности за свои поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точ­но в цель» |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 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» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | |
| Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  согнувшись, 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, 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» |
| Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | Знать правила тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной  игры «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 себе | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-  ­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъематуловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух» |
|  |  | как 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» | ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 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» |
| 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» |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| 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 |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| Беговые  упражне­  ния | 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» |
| 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» |
| 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» |
| 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» |
| **Подвижные игры** | | | | | | |
| 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» |
| 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» |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| Бег  на 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» |
| **Подвижные игры**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 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 | дл | | 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 4 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур | Тема урока | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся | Дата |
| предметные | мета предметные | личностные |
| Знания о физической культурой | | | | | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | Знать, какие организационно-методические требования  применяются на уроках физи­ческой культуры, как выполнять строевые упраж­нения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, работать в группе. *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 физи­ческой культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | Организационно-  методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры  «Ло­вишка» и «Колдунчики» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» | *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 тестирова­  ние челночного бега 3 х 10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной 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 осознание  личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 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» |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 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» |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 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» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 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» |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 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» |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 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, 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, со­  хранять 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, развитие  этических 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 по­  движной 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 ответствен­  ности 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» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Знать правила  проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижной  игры «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 самостоятельно­  сти 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» |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |
| 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, со­  хранять 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 самостоятельно­  сти 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» |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 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 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 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 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |
| 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 места  и 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» |  |
| Знания о физической культуре | | | | | | |
| 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» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 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» |  |
| **Знания о физической** | | | | | | |
| 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» |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |
| 35 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | Знать, какие  гимнастические  упражнения  существуют,  технику их  выполнения,  какие игровые  упражнения  на внимание  бывают | ***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 гимна­  стических 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 |  |
| Лыжная подготовка | | | | | | |
| 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 поворота  переступанием 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 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 основной  стойке, 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 нравствен­  ных 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 низкой  стойке, 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 уче­  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 | 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 низкой  стойке, 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 уче­  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 | 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 низкой  стойке, 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 уче­  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 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |  |
| 64 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, 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 уче­  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 | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |  |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, 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 уче­  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 | 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 низкой  стойке, 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 уче­  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 | 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 низкой  стойке, 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 уче­  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 | 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 | 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, | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 70 | 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 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» |  |
| 71 | 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» |  |
| 72 | 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» |  |
| 73 | 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» |  |
| Знания о физической культуре | | | | | | |
| 74 | 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» |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |
| 75 | 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» |  |
| 76 | 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» |  |
| 77 | 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 |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 78 | 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» |  |
| 79 | 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» |  |
| 80 | 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» |  |
| 81 | Волей­больныеупражне­ния | 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» |  |
| 82 | 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 уме­  ния 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» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 83 | 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» |  |
| 84 | Броски набивного мяча пра- вой 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 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |
| 85 | 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» |  |
| 86 | 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 |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 87 | 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 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | |
| 88 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | 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» |  |
| 89 | 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» |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 90 | 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» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 91 | 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» |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 92 | 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» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 93 | 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» |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 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» |  |
| 95 | 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» |  |
| 96 | 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» |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 97 | 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- рекции  Познавательные: 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» |  |
| 98 | 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» |  |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 99 | 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» |  |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 100 | 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 |  |
| 101 | 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 |  |
| 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 |  |