|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Управление образования и молодёжной политики МР «Княжпогостский»  МАОУ «Начальная школа – Детский сад» г. Емвы   |  |  | | --- | --- | | ПРИНЯТА:  на педагогическом совете  Протокол №9  от 13 января 2020г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАОУ «НШ-ДС» г. Емвы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Родионычева О.В./ приказ №6 от 13 января 2020г. |   Рабочая учебная программа  **по физической культуре**  1 – 4 классы      Составитель:  учитель физкультуры ***Жилина Галина Леонидовна***  г. Емва  2020 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. /В. И. Лях. М., Просвещение, 2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня физкультминутки и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивными праздниками) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой

и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств,

освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Цель обучения –** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и

социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и

техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

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

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

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

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической

подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений…» на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 учебных часов, из них в 1 классе 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3, 4 классе 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Введение третьего часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах, использование на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать 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;

**-** проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

**-** формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического**,** социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

- изложение фактов истории физической культуры;

- бережное обращение с инвентарём.

**СТРУКТУРА КУРСА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие,

всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу

государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учётом индивидуальных способностей учащихся, с учётом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продлённого дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в 17 – 19 вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических

упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы:* построение в колонну и шеренгу; 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; 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:* 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

*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 лазания, перелезания поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3м) в два и три приёма; передвижение и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги и вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

***Лёгкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной

вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотом вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в

высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега

способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг0 на дальность двумя руками из-за головы и от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование*

***Лыжные гонки.***

*Организующие команды и приёмы:* «Лыжи на плечо!», «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; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъёмы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***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», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»; 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», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка, поймай ленту».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной!».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м и длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*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); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось –поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини – баскетбол»).

*Волейбол:* приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов

***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и в при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и в седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и

ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г. гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вперед и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим

спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

\* **знать:**

**-** о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

**-** о режиме дня и личной гигиене;

**-** о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**-** о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

**-** о физической нагрузке и способах ее регулирования;

**-** о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

\* **уметь:**

**-** выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

**-** выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

**-** играть в подвижные игры;

**-** демонстрировать уровень физической подготовленности;

**-** вести дневник самонаблюдения;

**-** выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

**-** подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

**-** выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**-** выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

**-** оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности,

последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся

неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя

количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки –*** это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить

результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях,

перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество,

длину, высоту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физическая культура 2 класс 102 урока (3 ч. в неделю)** | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Дата |
|  |  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 1. | **Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры.** | Организационно-  методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры  «Ло­вишка» и «Колдунчики». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (5ч)** | | | | | | |
| 2. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта.** | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Ловишка» и «Салки - дай руку». | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Ловишка» 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 «Ловишка» и «Салки - дай руку». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 3. | **Техника челночного бега.** | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку». | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку». | ***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 «Салки – дай руку». | 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. |  |
| 4. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3х10 м, по­движная игра «Колдунчики». | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3х10 м, правила подвиж­ной игры «Колдунчики». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание  личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости. |  |
| 5. | **Техника метания мешочка на даль­ность.** | Разминка с мешочка­ми, техника метания мешочка на даль­ность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики». | 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. |  |
| 6. | **Тести­рование метания мешочка на даль­ность.** | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Хвостики». | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила по­движной игры «Хвостики». | 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 «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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1ч)** | | | | | | |
| 7. | **Упраж­нения на коор­динацию движений.** | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики». | 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 самокоррекции, 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. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 8. | **Что такое физиче­ские качества.** | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, физические качества, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** | | | | | | |
| 9. | **Техника прыжка в длину с разбега.** | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне». | 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. |  |
| 10. | **Прыжок в длину с разбега.** | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне». | 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. |  |
| 11. | **Прыжок в длину с разбега на результат.** | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры «Сал­ки» и «Флаг на башне». | 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. |  |
| **Подвижные игры (1ч)** | | | | | | |
| 12. | **Подвиж­ные игры.** | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры по же­ланию учеников. | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 13. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точность.** | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Бездомный заяц». | 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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 14. | **Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя.** | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц». | 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 положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц». | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и сво­боде. |  |
| 15. | **Тести­рование подъема туловища из положения лежа за 30 с.** | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 16. | **Тести­рование прыжка в длину с места.** | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Волк во рву». | 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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 17. | **Тести­рование подтя­гивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.** | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвиж­ная игра «Вышибалы». | 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. |  |
| 18. | **Тести­рование виса на время.** | Разминка у гимнастической стенки, тести­рование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян». | Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, знать правила тестирования виса на время,  правила по­движной игры «Ловля обезьян». | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить  тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян». | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и сво­боде. |  |
| **Подвижные игры (1ч)** | | | | | | |
| 19. | **Подвиж­ная игра «Кот и мыши».** | Разминка у гимнастической стенки, упраж­нения в подлезании, 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. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 20. | **Режим дня.** | Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлеза­нии, подвижная игра «Кот и мыши». | 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. |  |
| **Подвижные игры (3ч)** | | | | | | |
| 21. | **Ловля и броски малого мяча в парах.** | Разминка с малыми мячами, броски и лов­ля малого мяча в па­рах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками». | Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила 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. |  |
| 22-  23. | **Подвиж­ная игра «Осада города».**  **Ловля и броски мяч в парах разными способами.** | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, 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. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 24. | **Частота сердечных сокращений, способы ее измере­ния.** | Частота сердечных сокращений и спо­собы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки». | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мяча­ми, знать тех­нику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки». | ***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». | 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. |  |
| **Подвижные игры (3ч)** | | | | | | |
| 25. | **Ведение мяча.** | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ноч­ная охота». | 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, 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. |  |
| 26. | **Упражне­ния с мячом.** | Дневник самоконтро­ля, разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, по­движная игра «Ночная охота». | 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. |  |
| 27. | **Подвиж­ные игры.** | Разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, 1-2 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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21ч)** | | | | | | |
| 28. | **Кувырок вперед.** | Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удоч­ка». | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, прави­ла подвижной игры «Удочка». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни. |  |
| 29. | **Кувырок вперед с трех ша­гов.** | Разминка на матах, кувырок вперед, кувы­рок вперед с трех ша­гов, подвижная игра «Удочка». | 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. |  |
| 30. | **Кувырок вперед с разбега.** | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок впе­ред с трех шагов, 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 самокоррекции, 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. |  |
| 31. | **Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед.** | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с раз­бега, усложненные варианты 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 ca­мокоррекции, 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. |  |
| 32. | **Стойка на лопатках, мост.** | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, усложненные вари­анты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | 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. |  |
| 33. | **Круговая трениров­ка. Итоги семестра.** | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Вол­шебные елочки». | 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. |  |
| 34. | **Стойка на голове.** | Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, уп­ражнения на внима­ние на матах. | 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. |  |
| 35. | **Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке.** | Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница». | 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. |  |
| 36. | **Различ­ные виды перелезаний.** | Разминка с массажны­ми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, по­движная игра «Удоч­ка». | 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-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |  |
| 37. | **Вис на высокой перекладине с перелезанием.** | Разминка с массажны­ми мячами, различные варианты перелеза­ний вис завесом од­ной и двумя ногами, упражнения на вни­мание. | 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. |  |
| 38. | **Круговая трениров­ка на время.** | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Удочка». | Знать правила прохождения станций круго­вой тренировки, правила подвижной игры «Удочка. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, 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, развитие навыков со­трудничества со сверст­никами. |  |
| 39. | **Прыжки в скакалку.** | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку, подвижная игра «Горячая линия». | 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. |  |
| 40. | **Прыжки в скакалку в движе­нии.** | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку на месте и в движе­нии, подвижная игра «Горячая линия». | 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. |  |
| 41. | **Круговая трениров­ка.** | Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, по­движная игра «Медве­ди и пчелы». | 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, контролировать 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. |  |
| 42. | **Вис со­гнувшись, про­гнувшись на гимна­стических кольцах.** | Разминка в движении, техника выполне­ния виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвиж­ная игра «Медведи и пчелы». | 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 эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| 43. | **Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах.** | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перево­роты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель». | 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. |  |
| 44. | **Комби­нация на гимна­стических кольцах.** | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Шмель». | 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. |  |
| 45. | **Вращение обруча.** | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». | 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. |  |
| 46. | **Варианты вращения обруча.** | Разминка с обручами в движении, вариан­ты вращения обруча, подвижная игра  «Ло­вишка с мешочком на голове». | 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. |  |
| 47. | **Лазанье по канату и круговая трениров­ка.** | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве». | 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. |  |
| 48. | **Круговая**  **трениров­ка. Подвижная игра.** | Разминка с мас­сажными мячами в движении, круговая тренировка, подвиж­ная игра, подведение итогов. | 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. |  |
| **Лыжная подготовка (12ч)** | | | | | | |
| 49. | **Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок.** | Организационно-методические требо­вания, 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. |  |
| 50. | **Повороты переступанием на лыжах без палок.** | Ступающий и сколь­зящий шаг на лыжах без палок, техника по­ворота 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. |  |
| 51. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками.** | Работа рук с лыжны­ми палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними. | 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. |  |
| 52. | **Тормо­жение падением на лыжах с палками.** | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу». | Знать, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение паде­нием, правила 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 скользящим 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. |  |
| 53. | **Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах.** | Техника передвижения на лыжах, про­хождение дистанции 1 км на лыжах, по­движная игра «Салки на снегу». | 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 1 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. |  |
| 54. | **Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.** | Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах. | 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. |  |
| 55. | **Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой», спуск со склона в основной стойке. | 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 «полуелочкой». | 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. |  |
| 56. | **Подъем на склон «елочкой».** | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке. | Знать, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и «полуелочкой», 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. |  |
| 57. | **Передви­жение на лыжах «змейкой».** | Передвижение на лыжах различными хода­ми и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке. | Знать, как  передвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать  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. | 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. |  |
| 58. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты».** | Передвижение на лыжах змейкой, 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. |  |
| 59. | **Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах.** | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание. | 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. |  |
| 60. | **Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке.** | 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. | 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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1ч)** | | | | | | |
| 61. | **Техника круговой**  **тренировки.** | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы». | 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. |  |
| **Подвижные игры (1ч)** | | | | | | |
| 62. | **Подвиж­ная игра «Белочка-защитница».** | Разминка с обручами, лазанье по гимнасти­ческой стенке, 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (6ч)** | | | | | | |
| 63. | **Преодо­ление полосы препятствий.** | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка». | 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. |  |
| 64. | **Усложненная полоса препятствий.** | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвиж­ная игра «Совушка». | 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. |  |
| 65. | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** | Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в вы­соту с прямого раз­бега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | 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 учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 66. | **Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат. Итоги семестра.** | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвиж­ная игра «Бегуны и прыгуны». | 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. |  |
| 67. | **Прыжок в высоту спиной вперед.** | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки - дай руку». | 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. |  |
| 68. | **Контроль­ный урок по прыжкам в высоту.** | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки - дай руку». | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту спиной вперед и с пря­мого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, адекватно пони­мать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в по­движную игру «Салки - дай руку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие  само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |
| **Подвижные игры (6ч)** | | | | | | |
| 69. | **Броски и ловля мяча в па­рах.** | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками». | 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. |  |
| 70. | **Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу».** | Разминка с мячами в парах, техника брос­ка мяча в баскетболь­ное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками». | 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. |  |
| 71. | **Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху».** | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы». | 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. |  |
| 72. | **Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.** | 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». | Знать технику броска мяча в баскетболь­ное кольцо разными спо­собами и после ведения, пра­вила подвижной 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. |  |
| 73. | **Эстафеты с мячом.** | Разминка в движении с мячом, техника ве­дения мяча, эстафеты с мячом, подвиж­ная игра «Охотники и утки». | 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. |  |
| 74. | **Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом.** | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зай­цы». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | |
| 75. | **Зна­комство с мячами.** | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки с мячами, по­движная игра «Ло­вишка с мячом». | Знать, что такое мячи, как на них пры­гать, правила игры «Ловишка с мячом». | ***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 с мячами, играть в подвижную игру «Ловишка с мячами». | 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. |  |
| 76. | **Прыжки с мячами.** | Прыжки с мячами, подвижная игра «Ло­вишка с мячом». | Знать, как выполняются прыжки с мячами, правила игры «Ловишка с мячом». | ***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 с мячами, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом». | 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. |  |
| **Подвижные игры (7ч)** | | | | | | |
| 77. | **Круговая трениров­ка. Подвижная игра.** | Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мячом и защитниками». | 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. |  |
| 78. | **Подвиж­ные игры по желанию.** | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», 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. |  |
| 79. | **Броски мяча через волейбольную сетку.** | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». | 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. |  |
| 80. | **Броски мяча через волейбольную сетку на точность.** | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель». | 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. |  |
| 81. | **Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.** | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точ­но в цель». | 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. |  |
| 82. | **Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку».** | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, 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. |  |
| 83. | **Контроль­ный урок по брос­кам мяча через волейболь­ную сетку.** | Разминка с мячом, контрольные брос­ки мяча через сетку на дальность и точ­ность, подвижная игра «Вышибалы через 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | |
| 84. | **Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».** | Разминка с набивным мячом, техника брос­ка набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель». | 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 пo­мощью 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. |  |
| 85. | **Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.** | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель». | 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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 86. | **Тести­рование виса на время.** | Разминка с набив­ным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель». | 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. |  |
| 87. | **Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя.** | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точ­но в цель». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 88. | **Тести­рование прыжка в длину с места.** | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Собачки». | 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, адекватно 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. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 89. | **Тести­рование подтя­гивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.** | Разучивание размин­ки, направленной на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, повторение подвижной игры «Собачки». | 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. |  |
| 90. | **Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с.** | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъематуловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух». | 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  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». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | |
| 91. | **Техника метания на точ­ность.** | Разминка с мешоч­ками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Зем­ля, вода, воздух». | 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. |  |
| 92. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точность.** | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве». | 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. |  |
| **Подвижные игры (1ч)** | | | | | | |
| 93. | **Подвиж­ные игры для зала.** | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками. | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (4ч)** | | | | | | |
| 94. | **Беговые упражне­ния.** | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка». | 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. |  |
| 95. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта.** | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики». | 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. |  |
| 96. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3х10 м, подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее». | Знать правила тестирования челночного бега 3x10 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 3х10 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. |  |
| 97. | **Тести­рование метания мяча на дальность.** | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики». | 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. |  |
| **Подвижные игры (2ч)** | | | | | | |
| 98. | **Подвиж­ная игра «Хвости­ки».** | Беговая разминка, различные вариан­ты подвижной игры «Хвостики», подвиж­ная игра «Совушка». | 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. |  |
| 99. | **Подвиж­ная игра «Воро­бьи - вороны».** | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи - вороны» и «Хвостики». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 100. | **Бег на 1000 м.** | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, бег на 1000 м, подвижная игра «Во­робьи - вороны». | 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. |  |
| **Подвижные игры (2ч)** | | | | | | |
| 101. | **Подвиж­ные игры с мячом.** | Разминка с помощью учеников, 2-3 по­движные игры, тести­рование. | 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. |  |
| 102. | **Подвиж­ные игры. Итоги года.** | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение ито­гов года. | 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. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура 3 класс 102 урока (3 урока в неделю)** | | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Дата |
|  |  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 1. | **Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры.** | Организационно-  методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры  «Ло­вишка» и «Колдунчики». | 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. |  |
| **Лёгкая атлетика (5ч)** | | | | | | |
| 2. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта.** | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки - дай руку». | 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 3. | **Техника челночного бега.** | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики». | 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. |  |
| 4. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3х10 м, по­движная игра «Собачки ногами». | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3х10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3х10 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. |  |
| 5. | **Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность.** | Беговая разминка, раз­личные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быст­рее». | Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, пра­вила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».. | ***Коммуникативные:*** работать в группе, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 6. | **Тести­рование метания мяча на даль­ность.** | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собач­ки ногами». | Знать, как проходит тестирование ме­тания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответ­ственности на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
|  | **Знания о физической культуре (2ч)** | | | | | |
| 7. | **Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом.** | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол». | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол». | 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. |  |
| 8. | **Спортив­ная игра «Футбол».** | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол». | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол». | Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельно­сти и осознание личностно­го смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, разви­тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** | | | | | | |
| 9. | **Прыжок в длину с разбега.** | Разминка на месте, тех­ника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол». | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». | Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни. |  |
| 10. | **Прыжки в длину с разбега на результат.** | Разминка на месте, прыжки в длину с раз­бега на результат, по­движная игра «Собачки ногами». | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в по­движную игру «Собачки ногами». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 11. | **Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега.** | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол». | Знать, как проходит кон­трольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | |
| 12. | **Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Футбол».** | Разминка в движении по кругу, правила спор­тивной игры «Футбол», броски мяча из-за боко­вой, контрольная игра в футбол. | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за бо­ковой. | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 13. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точность.** | Разминка с малым мя­чом, тестирование мета­ния малого мяча на точ­ность, подвижная игра «Вышибалы». | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 14. | **Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя.** | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона впе­ред из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи». | Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Белые медведи». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 15. | **Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30.** | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи». | Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 16. | **Тестирова­ние прыжка в длину с места.** | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвиж­ная игра «Волк во рву». | Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила подвиж­ной игры «Волк во рву». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 17. | **Тестиро­вание подтягивания на низкой переклади­не из виса лежа согнувшись.** | Прыжковая разминка, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как про­ходит тестиро­вание подтягивания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила игры «Волк во рву». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,  адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подтягивания на низкой перекла­дине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответственности за свои  поступ­ки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 18. | **Тестиро­вание виса на время.** | Разминка с гимнастиче­скими палками, тести­рование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на время, правила  подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание виса на время, играть в подвиж­ную игру «Ловля обезьян с мячом». | Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости,  самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (6ч)** | | | | | | |
| 19. | **Подвижная игра «Пе­рестрелка».** | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Пере­стрелка». | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила подвиж­ной игры «Пере­стрелка». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ло­вить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 20. | **Футболь­ные упражнения.** | Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка». | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять футболь­ные упражнения, играть в подвижную  игру «Перестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| 21-22. | **Футболь­ные упражнения в парах.** | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место». | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место». | ***Коммуникативные:*** управлять поведе­нием партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** выполнять футболь­ные упражнения в парах, играть в по­движную игру «Пустое место». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| 23. | **Подвижная игра «Осада города».** | Разминка с мячом в па­рах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города». | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать  друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** проектировать тра­екторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в по­движную игру «Осада города». | Развитие мотивов учебной  деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 24. | **Броски и ловля мяча в парах.** | Разминка с мячом в па­рах, упражнения с двумя мячами в парах, подвиж­ная игра «Осада города». | Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами сущест­вуют, правила подвижной игры «Осада города». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** проектировать тра­екторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 25. | **Закалива­ние.** | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «По­движная цель». | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «Подвижная цель». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро­вать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с дву­мя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | |
| 26. | **Ведение мяча.** | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По­движная цель». | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «Подвижная цель». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро­вать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с дву­мя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| 27. | **Подвиж­ные игры по желанию детей.** | Разминка в движении, 2-3 подвижные игры, подведение итогов чет­верти. | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «Подвижная цель». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро­вать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с дву­мя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21ч)** | | | | | | |
| 28. | **Кувырок вперед.** | Разминка на матах, тех­ника кувырка вперед, подвижная игра «Удоч­ка». | Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты кувырка вперед, выпол­нять игровое упражнение на внимание. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 29. | **Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие.** | Разминка на матах, техника кувырка впе­ред с разбега, техника кувырка вперед через препятствие. | Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты кувырка вперед, выпол­нять игровое упражнение на внимание. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 30. | **Варианты выполнения кувырка вперед.** | Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание. | Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты кувырка вперед, выпол­нять игровое упражнение на внимание. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 31. | **Кувырок назад.** | Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удоч­ка». | Знать технику кувырка назад, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад, играть в подвижную игру  «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование  эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 32. | **Кувырки.** | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвиж­ная игра «Мяч в туннеле». | Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную и фу «Мяч в туннеле». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 33. | **Круговая тренировка. Итоги семестра.** | Разминка с массажным мячом, круговая трени­ровка, подвижная игра «Мяч в туннеле». | Знать, как про­ходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Мяч в туннеле». | Развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, разви­тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 34. | **Стойка на голове.** | Разминка с гимнастиче­скими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты». | Знать, как вы­полнять стойку на голове, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и само коррекции.  ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру  «Парашютисты». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щего; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 35. | **Стойка на руках.** | Разминка с гимнастиче­скими палками, стойка на голове, стойка на ру­ках, подвижная игра «Парашютисты». | Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры  «Парашютисты». | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 36. | **Круговая тренировка – на время.** | Разминка, направлен­ная на сохранение пра­вильной осанки, стойка на голове и руках, круго­вая тренировка, подвиж­ная игра «Волшебные елочки». | Знать, как вы­полнять стойку на голове и ру­ках, как прохо­дить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, разви­тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 37. | **Вис на высокой перекладине с переворотом.** | Разминка, направленная на сохранение правиль­ной осанки, лазанье и перелезание на гим­настической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белоч­ка-защитница». | Знать, как вы­полнять лазанье и перелезание на гимнастиче­ской стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница». | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эсте­тических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 38. | **Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке.** | Разминка у гимнасти­ческой стенки, лазанье и перелезание по гим­настической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белоч­ка-защитница». | Знать, какие ва­рианты лазанья и перелезания  по гимнасти­ческой стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защит­ница». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя  как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 39. | **Прыжки в скакалку.** | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия». | Знать технику прыжков в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия». | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 40. | **Прыжки в скакалку в тройках.** | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». | Знать, как вы­полнять прыжки в скалку и прыжки в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Горячая линия». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в по­движную игру «Горячая линия». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 41. | **Лазанье по канату в три прие­ма.** | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал­ку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен». | Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три прие­ма, играть в подвижную игру «Будь осторожен». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 42. | **Круговая тренировка. Подвижная игра «Будь осторожен».** | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен». | Знать, как про­ходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторо­жен». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать  друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Будь осторожен». | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| 43. | **Упраж­нения на гимна­стической скамейке.** | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимна­стическом скамейке, подвижная игра «Шмель». | Знать, как вы­полнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом скамейке, правила подвижной игры «Шмель». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 44. | **Упраж­нения на гимна­стических кольцах.** | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, упражне­ния на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешоч­ком на голове». | Знать, как  выполнять упражнения на гимнасти­ческих кольцах и бревне, пра­вила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | ***Коммуникативные:*** сотрудничать  в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществ­лять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 45. | **Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических кольцах.** | Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками». | Знать комби­нацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения  на гимнасти­ческом бревне, как проходить станции круго­вой тренировки, правила подвиж­ной игры «Салки с домиками». | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции.  ***Познавательные:*** выполнять комбина­цию на кольцах и упражнения на брев­не, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, форми­рование установки на без­опасный и здоровый образ жизни. |  |
| 46. | **Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.** | Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница». | Знать технику лазанья по на­клонной гимнастической ска­мейке, правила подвижной игры «Белочка-защит­ница». | ***Коммуникативные:*** понимать содер­жание совершаемых действий. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 47. | **Варианты вращения обруча.** | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамей­ке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове». | Знать техни­ку лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные вари­анты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове». | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с ме­шочком на голове». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 48. | **Круговая тренировка. Игра «Пожарные на учении».** | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры. | Знать, как про­ходить станции круговой тренировки, как выби­рать подвижные игры, учитывая общие интересы. | ***Коммуникативные:*** уважать иное мне­ние, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, выбирать по­движные игры и играть в них. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| **Лыжная подготовка (30ч)** | | | | | | |
| 49. | **Т/б по лыжной подготовке. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок.** | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и ме­тод ее подбора, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Знать, какие  организационно-методические требования применяются на уроках лыж­ной подготовки, какую спортив­ную форму на­девать в зимнее время, как подбирать ин­вентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок. | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. ***Познавательные:*** рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки. | 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. |  |
| 50. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками.** | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками  и без них. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** пристегивать лыж­ные крепления, передвигаться на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 51. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг с лыжными палками.** | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками  и без них. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** пристегивать лыж­ные крепления, передвигаться на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 52. | **Повороты на лыжах переступанием и прыжком.** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них. | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться  на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 53. | **Повороты на лыжах переступанием влево, вправо и прыжком.** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них. | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться  на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 54. | **Повороты на лыжах изученными способами.** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них. | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться  на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 55. | **Попере­менный двухшажный ход на лыжах.** | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах. | Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах поперемен­ным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый. |  |
| 56. | **Попере­менный двухшажный ход на лыжах с палками.** | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах. | Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах поперемен­ным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый. |  |
| 57. | **Одновре­менный двухшажный ход на лыжах.** | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться по­переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости. |  |
| 58. | **Одновре­менный двухшажный ход.** | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться по­переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 59. | **Одновре­менный двухшажный ход на лыжах с палками.** | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться по­переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 60. | **Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке.** | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах. | Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели.  ***Познавательные:*** передвигаться одновременным двухшажным и попе­ременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «по­луелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни. |  |
| 61. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками.** | Пристегивание креп­лений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** пристегивать лыж­ные крепления, передвигаться на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 62. | **Повороты на лыжах переступанием и прыжком - совершенствование.** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться  на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 63. | **Повороты на лыжах переступанием и прыжком - повторение.** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них. | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться  на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 64. | **Повороты на лыжах переступанием и прыжком – отрабатывание техники.** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользя­щий шаг на лыжах с пал­ками и без них. | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться  на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 65. | **Попере­менный двухшажный ход на лыжах - совершенствование.** | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах. | Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах поперемен­ным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый. |  |
| 66. | **Попере­менный двухшажный ход на лыжах. Итоги 2 семестра.** | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, сту­пающий и скользящий шаг на лыжах. | Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом. | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах поперемен­ным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый. |  |
| 67. | **Одновре­менный двухшажный ход на лыжах с палками.** | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться по­переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 68. | **Одновре­менный двухшажный ход.** | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться по­переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 69. | **Одновре­менный двухшажный ход на лыжах. Прохождение 1000м.** | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться по­переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 70. | **Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.** | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах. | Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели. ***Познавательные:*** передвигаться од­новременным двухшажным и попе­ременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «по­луелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни. |  |
| 71. | **Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке.** | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах. | Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** передвигаться одновременным двухшажным и попе­ременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни. |  |
| 72. | **Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке. Повторение лыжных ходов.** | Одновременный двухшажный и попере­менный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск в основной стойке на лыжах. | Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** передвигаться одновременным двухшажным и попе­ременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «по­луелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни. |  |
| 73. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой».** | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змей­кой», различные вари­анты подъема на склон, спуск со склона в основ­ной стойке. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лы­жах «змейкой», как подниматься на склон различ­ными способами. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 74. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». Подъем на склон разными способами.** | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змей­кой», различные вари­анты подъема на склон, спуск со склона в основ­ной стойке. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лы­жах «змейкой», как подниматься на склон различ­ными способами. | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 75. | **Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты».** | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змей­кой», подвижная игра «Накаты». | Знать, как пере­двигаться на лы­жах, спускаться на лыжах «змей­кой», правила подвижной игры на лыжах «На­каты». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие 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. |  |
| 76. | **Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.** | Спуск на лыжах в при­седе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами. | Знать технику спуска на лыжах в приседе, техни­ку передвижения на лыжах, пра­вила подвижной игры «Накаты». | ***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 на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты». | 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. |  |
| 77. | **Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах.** | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со скло­на в низкой стойке. | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке. | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 78. | **Контроль­ный урок по лыжной подготовке.** | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попере­менный двухшажный и одновременный двух­шажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лы­жах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах различ­ными ходами,  как поворачи­ваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змей­кой», как подниматься на склон «лесенкой» и спу­скаться со склона в низкой стойке. | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, выполнять поворот переступани­ем и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лы­жах «змейкой». | Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие  са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Подвижные игры (3ч)** | | | | | | |
| 79. | **Эстафеты с мячом.** | Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами. | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами. | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| 80. | **Подвиж­ные игры.** | Беговая разминка, по­движные игры, подведе­ние итогов четверти. | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами. | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| 81. | **Эстафеты с мячом.** | Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами. | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами. | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| **Лёгкая атлетика (6ч)** | | | | | | |
| 82. | **Полоса препятствий.** | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Удочка». | Знать, как пре­одолевать полосу препятствий, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру  «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 83. | **Усложнен­ная полоса препят­ствий.** | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Совушка». | Знать, как преодолевать усложненную полосу препят­ствий, правила подвижной игры «Совушка». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 84. | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** | Разминка с гимнастиче­скими скамейками, пры­жок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| 85. | **Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат.** | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега на ре­зультат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с разбега, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| 86. | **Прыжок в высоту спиной вперед.** | Разминка с переверну­тыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвижная игра «Штурм». | Знать, как пры­гать в высоту спиной вперед и с прямого раз­бега, правила подвижной игры «Штурм». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие  самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе. |  |
| 87. | **Прыжки с мячами.** | Разминка в парах с мячами, прыжки с мячами, по­движная игра «Ловишка с мячом». | Знать технику прыжков с мячами, пра­вила подвижной игры «Ловишка с мячами». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррек­ция, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** прыгать с мячами, играть в подвижную игру «Ло­вишка с мячами». | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки  на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| **Подвижные игры (2ч)** | | | | | | |
| 88. | **Эстафеты с мячом.** | Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами. | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами. | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |
| 89. | **Самостоятельные подвиж­ные игры.** | Беговая разминка, по­движные игры, подведе­ние итогов четверти. | Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выбирать подвижные  игры и играть в них, подводить итоги четверти. | Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | |
| 90. | **Броски мяча через волейболь­ную сетку** | Разминка с мячами, броски мяча через волей­больную сетку, подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку». | Знать, какие ва­рианты бросков через волейбольную сетку существуют, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через во­лейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослым в раз­ных ситуациях. |  |
| 91. | **Подвижная игра «Пио­нербол»** | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионер­бол», броски мяча через волейбольную сетку. | Знать, какие варианты брос­ков мяча через волейбольную сетку сущест­вуют, правила подвижной игры «Пионербол». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвиж­ную игру «Пионербол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками,  умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 92. | **Волейбол как вид спорта.** | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волей­больные упражнения, подвижная игра «Пио­нербол». | Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные****:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять волей­больные упражнения и играть в по­движную игру «Пионербол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | |
| 93. | **Подготовка к волейболу.** | Разминка с мячами в па­рах, волейбольные уп­ражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол». | Знать, какими бывают волей­больные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач.  ***Познавательные:*** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |  |
| 94. | **Контроль­ный урок по волей­болу. Игра «Пионербол».** | Разминка с мячом в дви­жении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол». | Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовитель­ные упражнения существуют, правила подвиж­ной игры «Пио­нербол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** определять новый уро­вень отношения к самому себе как субъ­екту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол». | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | |
| 95. | **Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу».** | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель». | Знать технику бросков набив­ного мяча спосо­бами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель». | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 96. | **Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой.** | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель». | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабо­чие отношения.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой ру­кой, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Гимнастика (2ч)** | | | | | | |
| 97. | **Тестиро­вание виса на время.** | Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвиж­ная игра «Борьба за мяч». | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание виса на время, играть в подвиж­ную игру «Борьба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе,  развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками. |  |
| 98. | **Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния сидя.** | Разминка с мячом, тестирование наклона впе­ред из положения сидя, подвижная игра «Борьба за мяч. | Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения сидя, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие от­ношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борь­ба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе,  развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками. |  |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | |
| 99. | **Тестирова­ние прыж­ка в длину с места.** | Разминка, направленная на подготовку организ­ма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортив­ная игра «Футбол». | Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила спор­тивной игры «Футбол». | ***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 «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |  |
| 100. | **Бег на 1000 м.** | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол». | Знать, как про­ходит тестирование бега на 1000м, пра­вила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | |
| 101. | **Знакомство с баскетбо­лом.** | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол». | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскетбол». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных |  |
| 102. | **Спортив­ные игры.** | Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами». | Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвиж­ной игры «Марш с закрытыми глазами». | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **физическая культура 4 класс 102 урока (3 урока в неделю)** | | | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Дата | |
|  |  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | | |
| 1. | **Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры.** | Организационно-  методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры  «Ло­вишка» и «Колдунчики». | 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. |  | |
| **Лёгкая атлетика (5ч)** | | | | | | | |
| 2. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта.** | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки - дай руку». | 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | |
| 3. | **Техника челночного бега.** | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики». | 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. |  | |
| 4. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3х10 м, по­движная игра «Собачки ногами». | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3х10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3х10 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. |  | |
| 5. | **Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта.** | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее». | 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 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. |  | |
| 6. | **Тести­рование метания мешочка на даль­ность.** | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики». | 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | | |
| 7. | **Техника паса в футболе.** | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами». | 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 самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов, играть в по­движную игру «Собачки ногами». | 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, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | | |
| 8. | **Спортив­ная игра «Футбол».** | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, 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. |  | |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** | | | | | | | |
| 9. | **Техника прыжка в длину с разбега.** | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол». | 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. |  | |
| 10. | **Прыжок в длину с разбега на результат.** | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол». | 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. |  | |
| 11. | **Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с раз­бега.** | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки». | 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. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | | |
| 12. | **Контроль­ный урок по футболу.** | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол». | 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  | |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** | | | | | | | |
| 13. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точ­ность.** | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы». | 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. |  | |
| 14. | **Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя.** | Разминка с малыми мя­чами, тестирование наклона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка». | 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, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пе­рестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие  этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  | |
| 15. | **Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с.** | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка». | Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Пере­стрелка». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | | |
| 16. | **Тестирова­ние прыж­ка в длину с места.** | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная игра «Волк во рву». | 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 самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | | |
| 17. | **Тестиро­вание подтягиваний и отжима­ний.** | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти­вышибалы». | 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. |  | |
| 18. | **Тестиро­вание виса на время.** | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы». | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры «Вышибалы». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Вышибалы». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (9ч)** | | | | | | | |
| 19. | **Броски и ловля мяча в па­рах.** | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки». | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стой­ки». | ***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 |  | |
| 20. | **Броски мяча в парах на точ­ность.** | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки». | 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 самокоррекции, 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. |  | |
| 21. | **Броски и ловля мяча в па­рах разными способами.** | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны». | 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 самокоррекции, 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  | |
| 22. | **Броски и ловля мяча в па­рах у стены.** | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капи­таны». | 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. |  | |
| 23. | **Подвиж­ная игра «Осада города».** | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, 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. |  | |
| 24. | **Броски и ловля мяча от стены.** | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города». | 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. |  | |
| 25. | **Упражне­ния с мячом.** | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм». | 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. |  | |
| 26. | **Ведение мяча.** | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти. | 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 самокоррекции.  ***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. |  | |
| 27. | **Подвиж­ные игры по выбору.** | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти. | 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. |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | | |
| 28. | **Кувырок вперед.** | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка». | 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. |  | |
| 29. | **Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие.** | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка». | 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 самокоррекции.  ***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. |  | |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | | |
| 30. | **Зарядка.** | Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперёд, подвижная игра «Мяч в туннеле». | 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. |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч)** | | | | | | | |
| 31. | **Кувырок назад.** | Зарядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле». | Знать правила 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. |  | |
| 32. | **Круговая тренировка на результат.** | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое упражнение на внимание. | 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. |  | |
| 33. | **Стойка на голове и руках. Итоги 1 семестра.** | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты». | 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 самокоррекции.  ***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. |  | |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | | |
| 34. | **Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека.** | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты». | 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 с элементами акробатики (14ч)** | | | | | | | |
| 35. | **Гимнасти­ческие уп­ражнения.** | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. | 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. |  | |
| 36. | **Висы.** | Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян». | 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. |  | |
| 37. | **Лазанье по гимнастической стенке и висы.** | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». | 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| 38. | **Самостоятельная круговая трениров­ка.** | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка». | 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. |  | |
| 39. | **Прыжки в скакалку.** | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горя­чая линия». | 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 скакалкой 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, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  | |
| 40. | **Прыжки в скакалку в тройках.** | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». | 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 самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». | 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. |  | |
| 41. | **Лазанье по канату в два прие­ма.** | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен». | 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 самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». | 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. |  | |
| 42. | **Круговая трениров­ка с лазанием по канату.** | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами». | 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. |  | |
| 43. | **Упраж­нения на гимна­стическом козле.** | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом козле, подвижная игра «Салки и мяч». | 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. |  | |
| 44. | **Упраж­нения на гимнастическом козле с разбега.** | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом козле, упражнения на гимнастической скамейке, подвижная игра «Салки и мяч». | Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском козле 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 козле, 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. |  | |
| 45. | **Махи на гимнастических кольцах.** | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове». | 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-нравственной отзывчивости. |  | |
| 46. | **Круговая трениров­ка на время.** | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове». | 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-нравственной 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. |  | |
| 47. | **Вращение обруча.** | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса». | 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 самокоррекции.  ***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. |  | |
| 48. | **Круговая трениров­ка с элеметами акробатики.** | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса». | 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. |  | |
| **Лыжная подготовка (21ч)** | | | | | | | |
| 49. | **Техника безопасности. Подбор лыж. Скользящий шаг.** | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, 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. |  | |
| 50. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палками.** | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием. | 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. |  | |
| 51. | **Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах.** | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком. | 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. |  | |
| 52. | **Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах.** | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не. | 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. |  | |
| 53. | **Попере­менный одношаж­ный ход.** | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не. | 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-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| 54. | **Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах.** | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне. | 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. |  | |
| 55. | **Одновре­менный одношаж­ный ход.** | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне. | 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. |  | |
| 56. | **Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке. | 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. |  | |
| 57. | **Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке.** | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке. | 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 нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  | |
| 58. | **Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом». | 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 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. |  | |
| 59. | **Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом».** | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом». | 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 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. |  | |
| 60. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой».** | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона 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-нравственной 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. |  | |
| 61. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» между стоек.** | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона 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-нравственной 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. |  | |
| 62. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой», торможение плугом.** | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона 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-нравственной 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. |  | |
| 63. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты».** | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «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 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. |  | |
| 64. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет».** | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «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 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. |  | |
| 65. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты», «Проедь – не задень».** | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «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 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. |  | |
| 66. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет».** | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», 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 друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  | |
| 67. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет», «Проедь в ворота».** | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», 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 дру гдруга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  | |
| 68. | **Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах.** | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание. | 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» «Подними предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной. |  | |
| 69. | **Контрольный урок по лыжной подготовке.** | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой». | Знать, как передвигаться на лыжах различными. | ***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» «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  | |
| **Лёгкая атлетика (4ч)** | | | | | | | |
| 70. | **Полоса препятствий.** | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка». | 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. |  | |
| 71. | **Усложнен­ная полоса препятствий.** | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка». | 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  | |
| 72. | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвиж­ная игра «Вышибалы с кеглями». | 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. |  | |
| 73. | **Прыжок в высоту способом «перешагивание».** | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега, пры­жок в высоту способом «перешагивание», по­движная игра «Выши­балы с ранением». | 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. |  | |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | | |
| 74. | **Физкульт­минутка.** | Физкультминутка, раз­минка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвиж­ная игра «Вышибалы с ранением». | 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 эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч)** | | | | | | | |
| 75. | **Зна­комство с опорным прыжком.** | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка». | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние» и спиной вперед, опорно­го прыжка, пра­вила подвижной игры «Ловишка». | ***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». | 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 личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| 76. | **Опорный прыжок.** | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка». | Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка». | ***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». | 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. |  | |
| 77. | **Контроль­ный урок по опор­ному прыжку.** | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра. | 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. |  | |
|  | **Подвижные и спортивные игры (5ч)** | | | | | | |
| 78. | **Броски мяча через волейболь­ную сетку.** | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через 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. |  | |
| 79. | **Подвиж­ная игра «Пионер­бол».** | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, 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 эмоционально-нравственной Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол. |  | |
| 80. | **Упражне­ния с мя­чом.** | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол». | 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. |  | |
| 81. | **Волейбольные упражне­ния.** | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол». | 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. |  | |
| 82. | **Контроль­ный урок по волей­болу.** | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол». | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионер­бол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  ***Познавательные:*** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол». | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  | |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | | |
| 83. | **Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».** | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель». | 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. |  | |
| 84. | **Броски набивного мяча правой и левой рукой.** | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель. | 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. | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | | |
| 85. | **Тестиро­вание виса на время.** | Разминка с гимнасти­ческими палками, тестирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч». | 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| 86. | **Тести­рование наклона из положе­ния стоя.** | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Борьба за мяч», тестирование наклона из положения стоя. | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из положе­ния стоя, играть в спортивную игру «Борьба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | | |
| 87. | **Тестирова­ние прыж­ка в длину с места.** | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину,  тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Борьба за мяч». | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, иг­рать в спортивную игру «Борьба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | | |
| 88. | **Тестиро­вание подтягиваний и отжиманий.** | Разминка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Баскетбол». | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, 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 подтягиваний и отжиманий, 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. |  | |
| 89. | **Тести­рование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.** | Разминка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортив­ная игра «Баскетбол». | 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | | |
| 90. | **Баскет­больные упражне­ния.** | Разминка с мячом, баскетбольные упраж­нения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». | 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. |  | |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | | |
| 91. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точ­ность.** | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «Баскетбол». | 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. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | | |
| 92. | **Спортив­ная игра «Баскет­бол».** | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, 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. |  | |
| **Лёгкая атлетика (4ч)** | | | | | | | |
| 93. | **Беговые упражне­ния.** | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики». | 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. |  | |
| 94. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта.** | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч». | 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. |  | |
| 95. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3х10 м, подвиж­ная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м 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 3х10 м, 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. |  | |
| 96. | **Тести­рование метания мешочка на даль­ность.** | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне». | 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. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | | |
| 97. | **Футболь­ные упражнения.** | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол». | 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 самокоррекции  ***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спор­тивную. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  | |
| 98. | **Спортив­ная игра «Футбол».** | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, 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. |  | |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | | |
| 99. | **Бег на 1000 м.** | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол». | 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-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  | |
| **Подвижные и спортивные игры (3ч)** | | | | | | | |
| 100. | **Спортив­ные игры.** | Разминка в движении, спортивные игры, эста­фета с передачей эстафетной палочки. | 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. |  | |
| 101. | **По­движные и спортив­ные игры.** | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года. | 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. |  | |
| 102. | **По­движные и спортив­ные игры по выбору учащихся.** | Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года. | 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. |  | |

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

 1. Литература: - Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016. - Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета - «физическая культура» - Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998.

2.Учебно-практическое оборудование: Бревно гимнастическое напольное Козел гимнастический Канат для лазанья Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Гимнастический подкидной мостик Кегли Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная  Рулетка измерительная Набор инструментов для подготовки прыжковых ям Секундомер Лыжи детские (с креплениями и палками) Щит баскетбольный тренировочный Сетка волейбольная Аптечка