

Рабочая программа для 4 класса составлена на основе:

* Приказа Министерства образования и науки от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 31.12.2015)
* Положения "О рабочей программе учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности Муниципального автономного образовательного учреждения Стрехнинская средняя общеобразовательная школа" от 28.08.2015

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

* **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

* **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

* **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

* – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* – 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;
* – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* **Метапредметные результаты:**
* – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

* По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:
* – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* – организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* **Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание программы**

***Знания о физической культуре.***Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

***Способы физкультурной деятельности.*** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

***Подвижные и спортивные игры****.* На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).

2. Козел гимнастический.

3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

4. Стенка гимнастическая.

5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8. Скакалка детская.

9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.

11. Коврики: гимнастические, массажные.

12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.

14. Стойка для прыжков в высоту.

15. Рулетка измерительная.

16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

17. Щит баскетбольный тренировочный.

18. Волейбольная стойка универсальная.

20. Сетка волейбольная.

21. Аптечка.

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тип урока | ТЕМА УРОКА | | | | | Планируемые результаты (предметные) | | Планируемые результаты | | | | | | | |  | Дата | | | | |
| план | | факт | | |
| Содержание урока  (ученик должен знать) | | | Личностные УУД | Познаватель-  ные УУД | | Коммуникативные УУД | | Регулятивные УУД | |  |
| 1 | Вводный |  | | | | Техника безопасности на уроках ФК  Ходьба с изменением длины и частоты шага. | Техника безопасности на уроках ФК ***Уметь:*** правильно выполнять  движения при ходьбе и беге.  Пробегать с максимальной скоростью *(60* | | | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | | Эффективно сотрудничать со сверстниками  оказывать поддержку друг другу. | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | |  | |  | | |
|  |  | | |
| 2 | Комбинированный | Бег  на скорость 30, 60 м.  Встречная эстафета | | | | | Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м)  Бег  на скорость 30, 60 м.  Встречная эстафета | | | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 3 | Совершенствование | Бег на результат 30, 60. учет  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  Бег на результат 30, 60. учет  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | |  | |  | | |
| 4 | Обучающий | Прыжок в длину  Тройной прыжок с места | | | | | Уметь: :  правильно приземляться; прыгать в длину с места и разбега Прыжок в длину  по заданным ориентирам.  Тройной прыжок с места | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | |  | |  | | |
| 5 | Комбинированный | Прыжок  в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам» | | | | | Уметь:  правильно приземляться; прыгать в длину с места и разбега  Прыжок  в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам» | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,  оценка). | | |  | |  | | |
| 6 | Игровой | Подвижные игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет  Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростной выносливости | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | |  | |  | | |
| 7 | Обучающий | Прыжок в длину с места  Метание мяча на дальность | | | | | Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность  Прыжок в длину с места  Метание мяча на дальность | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 8 | Совершенствование | | Равномерный бег 6 мин.  Чередование бега и ходьбы  Круговая эстафета | | | | Бегать в равномерном темпе (до 6 мин.); чередовать ходьбу с бегом  Равномерный бег 6 мин.  Чередование бега и ходьбы  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | |  | |  | | |
| 9 | Игровой | | Игры и эстафеты | | | | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | |  | |  | | |
| 10 | Совершенствование | | Равномерный  бег  7 мин.  Чередование бега и ходьбы | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе  Равномерный  бег  7 мин.  Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 11 | Вводный | | Техника безопасности во время занятий играми.  Ведение мяча на месте и в движении | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Ведение мяча на месте и в движении | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Выполнять совместную деятельность, распределять роли. | | | **25.092** | |  | | |
|  | |  | | |
| 12 | Урок-игра | | Круговая эстафета на  Игра «Гонка мячей по кругу» | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры  Игра «Гонка мячей по кругу» | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | |  | |  | | |
| 13 | Совершенствование | | Ведение мяча на месте и в движении | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | |  | |  | | |
| 14 | Комбинированный | | Ловля и передача мяча на месте  и в движении | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Ловля и передача мяча на месте  и в движении  Игра «Овладей мячом». | | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | |  | |  | | |
| 15 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Эстафеты с мячом | | | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | Знать правила подвижной игры. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  | |  | | |
| 16 | Обучающий | Броски в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Броски в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча  Эстафета с элементами баскетбола | | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | |  | |  | | |
| 17 | Совершенствование | Элементы баскетбола | | | | | Броски по кольцу двумя руками  Передача и ловля мяча  Ведение мяча  Игра  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 18 | игровой | Игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры  Игра «Быстро и точно». | | | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  | |  | | |
| 19 | Комбинированный | Броски в кольцо одной рукой от плеча  Игра «Снайперы». | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Броски в кольцо одной рукой от плеча  Игра «Снайперы». | | | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 20 | Совершенствование | Ловля и передача мяча на месте   и в движении по кругу. | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Ловля и передача мяча на месте   и в движении по кругу.  Игра с ведением мяча. | | | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои  поступки ( | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | |  | |  | | |
| 21 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств  Подвижные игры  Игра «Борьба за мяч». | | | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность результата | | |  | |  | | |
| 22 | Комбинированный | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | | | | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом в  процессе подвижных игр  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Игра «Передал - садись». | | | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой  ситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 23 | Комбинированный | Броски в кольцо двумя руками снизу.  Игра «»Перестрелка». | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Броски в кольцо двумя руками снизу.  Игра «»Перестрелка». | | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  | |  | | |
| 24 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры с предметами | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 25 | Комбинированный | Ведение мяча Бросок по кольцу  Передачи мяча на месте  Эстафета | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Ведение мяча Бросок по кольцу  Передачи мяча на месте  Эстафета | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | |  | |  | | |
| 26 | Комбинированный | Бросок по кольцу с места.  Передачи мяча в движении | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  | |  | | |
| 27 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом   Эстафеты на развитие двигательных качеств с мячом | | | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | |  | |  | | |
| 28 | Комбинированный | Правила поведения в гимнастическом зале.  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | | | | | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;  Правила поведения в гимнастическом зале. | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. | Физические качества и их связь с физическим развитием.  Знать правила подвижной игры. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | |  | |  | | |
| 29 | Комбинированный | строевые команды; выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;  Подвижные игры | | | | | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; Подвижные игры | | | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | |  | |  | |
| 30 | Игровой | Эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 31 | Комбинированный | Развитие двигательных качеств  Акробатические элементы | | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой ; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 32 | Комбинированный | Кувырок назад, кувырок вперед | | | | | Уметь: лазать по канату; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы  Кувырок назад, кувырок вперед | | | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | | Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 33 | Комбинированный | Перелезание через препятствия.  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. | | | | | Уметь:выполнять кувырок назад, кувырок вперёд; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно Перелезание через препятствия.  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры комбинации | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | | Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 34 | Игровой | Лазанье и перелезание  Эстафеты  Кувырок назад, кувырок вперед.  Игра | | | | | Уметь: лазать по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила техники безопасности | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 35 | Комбинированный | Висы на гимнастической стенке.  Подвижные игры | | | | | Уметь: выполнять висы и упоры  Висы на гимнастической стенке.  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 36 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Эстафеты на развитие двигательных качеств с предметами  Подвижная игра | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 37 | Обучающий . | Кувырок назад и перекатом  Стойка на лопатках. | | | | | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках; акробатические элементы отдельно и в комбинации | | | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 38 | Учётный | Лазанье и перелезание- учет | | | | | Уметь: лазать по гимнастической стенке  Лазанье и перелезание- учет | | | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 39 | Комбинированный | Выполнение команд: строевых команд  Эстафеты на развитие двигательных качеств | | | | | Уметь: выполнять висы и упоры; выполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»  Эстафеты на развитие двигательных качеств. | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о правилах поведения и техники безопасности | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 40 | Обучение | Строевые упр-я  Мост  с помощью и самостоятельно.  Акробатические элементы | | | | | Уметь: выполнять «Мост» с помощью и самостоятельно, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации  Мост  с помощью и самостоятельно. | | | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 41 | Комбинированный | Акробатическая комбинация.  Игра «Товарищи командиры | | | | | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации  Игра «Товарищи командиры | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 42 | Комбинированный | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | | | | | Уметь: выполнять лазанье по канату; строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации  Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.  Эстафеты на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 43 | Комбинированный | Опорный прыжок | | | | | Уметь:лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации  Упражнения на развитие двигательных | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 44 | Комбинированный | Опорный прыжок  Упражнения на развитие выносливости | | | | | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации  Упражнения на развитие выносливости | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 45 | Учётный | Акробатическая комбинация – учет | | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Акробатическая комбинация – учет  Подвижные игры | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 46 | Совершенствование | Опорный прыжок. Акробатика | | | | | Уметь: выполнять вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; строевые команды;  Опорный прыжок. Акробатика  Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 47 | Совершенствование | Опорный прыжок. Акробатика | | | | | Уметь:выполнять вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; строевые команды;  Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | | | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
|  |  |  | | | | |  | | |  | |  | |
| 48 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Знать правила организации и проведения подвижных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 49 | Совершенствование | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | | | | Уметь:выполнять лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками строевые команды; Преодоление гимнастической полосы препятствий. | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 50 |  | |  | |
| 51 | Игровой | Игры и эстафет | | | | | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 52 | Комбинированный | Правила поведения на уроках лыжной подготовки  Подъёмы и спуски, торможение «плугом». | | | | | Уметь: надевать и снимать лыжи, переносить лыжи под рукой,  укладывать лыжи на снег, передвигаться на лыжах, передвигаться в колонне, по извилистой лыжне  Подъёмы и спуски, торможение «плугом». | | | Формирование социальной роли ученика. | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 53 |  | |  | |
| 54 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Знать правила организации и проведения подвижных игр..  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 55 | Обучающий | Одновременный одношажный ход**.** | | | | | Уметь:надевать и снимать лыжи, переносить лыжи под рукой,  укладывать лыжи на снег, передвигаться на лыжах, передвигаться в колонне, по извилистой лыжне, передвигаться одновременным одношажным  шагом без палок, ступающим шагом | | | Формирование положительного  отношения  к учению | \Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность  игровых ситуациях | |  | |  | |
|  | |  | |
| 56 |
| 57 | Игровой | Игры и эстафеты | | | | | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.*** | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в  игровых ситуациях | |  | |  | |
| 58 | Обучающий | | Повороты переступанием в движении.  Подъём полуёлочкой. | | | | Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием в движении;  выполнять подъём «полуёлочкой»  , передвигаться скользящим шагом с палками, ступающим шагом | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 59 | Комбинированный | | Подъём полуёлочкой.  Игра «Быстрый лыжник» | | | | Уметь: выполнять повороты переступанием вокруг носков, передвигаться на лыжах,  выполнять подъём «полуёлочкой»,  ,  Игра «Быстрый лыжник» | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 60 | Игровой | | Игры и эстафеты | | | | Уметь:  выполнять подъём ступающим шагом, передвигаться скользящим шагом, ступающим шагом, выполнять спуски с пологих склонов  Подвижные игры  Игра «Кто дальше проскользит» | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 61 | Комбинированный | | Попеременный двухшажный ход.  Спуски с пологих склонов. | | | | Уметь: передвигаться на лыжах, попеременным двухшажным  шагом, ступающим шагом, выполнять повороты переступанием  Спуски с пологих склонов. | | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  | |  | |
| 62 |  | |  | |
| 63 | Игровой | | Игры и эстафеты | | | | Уметь:  передвигаться на лыжах, выполнять спуски с пологих склонов  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры  Игра «Быстрый лыжник» | | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 64 | Совершенствование | | Торможение «плугом».  Спуски с пологих склонов | | | | Уметь: передвигаться на лыжах, передвигаться скользящим шагом, ступающим шагом, спускаться в низкой стойке; тормозить «плугом» | | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 65 | Совершенствование | | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км | | | | Уметь: передвигаться  попеременным двухшажным ходом;  выполнять спуски с пологих склонов  Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км | | | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 66 | Игровой | | Игры и эстафеты | | | | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухе  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | | Волевая саморегуляция, контроль | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  | |  | |
| 67 | Совершенствование | | Торможение упором.  Дистанция до 2,5 км | | | | Уметь: выполнять подъёмы и спуски со склонов  Торможение упором.  Дистанция до 2,5 км | | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 68 | Совершенствование | | Подъем «лесенкой».  Дистанция до 2,5 км | | | | Уметь: передвигаться  попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «лесенкой»  Дистанция до 2,5 км | | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 69 | Игровой | | Игры и эстафеты | | | | Уметь:  передвигаться  попеременным двухшажным ходом с палками  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 70 | Учётный | | | Попеременный двухшажный ход -учет.  Дистанция до 2,5 | | | | Уметь: передвигаться  попеременным двухшажным ходом с палками  Попеременный двухшажный ход -учет.  Дистанция до 2,5 | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 71 | Игровой | | | Игры и эстафеты | | | | Уметь:  выполнять подъёмы и спуски со склонов, повороты переступанием  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 72 | Комбинированный | | | Подъем «лесенкой».  Круговая эстафета | | | | Уметь:  передвигаться на лыжах, передвигаться в колонне, по извилистой лыжне  Подъем «лесенкой».  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Дистанция до 2км | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 73 | Игровой | | | Техника безопасности во время занятий  играми. Круговая эстафета | | | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Техника безопасности во время занятий  играми. Круговая эстафета | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 74 | Игровой | | | Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Борьба за мяч». | | | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Борьба за мяч». | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 75 | Игровой | | | Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Техника безопасности во время занятий  играми.  Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  Подвижные игры | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 76 | Игровой | | | Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Борьба за мяч». | | | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Борьба за мяч». | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 77 | Совершенствование | | | Ведение мяча с изменением направления. | | | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Ведение мяча с изменением направления. | | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 78 | Комбинированный | | | Игры и эстафеты | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 79 | Обучающий | | | Ловля и передача мяча на месте   и в движении | | | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Ловля и передача мяча на месте   и в движении в тройках, по кругу  Учебная игра  в «мини-баскетбол**»** | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки  \ | | |  |  | |
| 80 |
| 81 | Игровой | | | Игры и эстафеты | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  | |
| 82 | Комбинированный | | | Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места | | | | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражнения  Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места  Бег, ОРУ  Круговая тренировка по станциям.  Правила по ТБ | | Анализировать, характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 83 | Комбинированный | | | Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места  Круговая тренировка по станциям | | | | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражнения  Челночный бег 3х10 м  Прыжки в длину с места  Бег, ОРУ  Круговая тренировка по станциям | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответствен, причины неудач; | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 84 | Игровой | | | Игры и эстафеты | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 85 | Комбинированный | | | Круговая тренировка по станциям | | | | Уметь: выполнять беговые , прыжковые, силовые упражнения  Подтягивание в висе стоя  Отжимания от пола в упоре лёжа  Игры: | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 86 | Комбинированный | | | Подтягивание в висе стоя  Отжимания от пола в упоре лёжа  Игры: | | | | Уметь: выполнять беговые , прыжковые, силовые упражнения  Круговая тренировка по станциям.  Подтягивание в висе стоя  Отжимания от пола в упоре лёжа  Игры: | | Формирование социальной роли ученика. | | Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  |  | |
| 87 | Игровой | | | Игры и эстафеты | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 88 | Комбинированный | | | Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | | | | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения.  ТБ, бег, ОРУ  Строевые упражнения.  Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | | Формирование положительного  отношения  к учению | | Выбор эффективных способов решения игровых действий | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 89 | Комбинированный | | | Строевые упражнения.  Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | | | | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения.  Строевые упражнения.  Высокий старт бег 30м,60м.  Эстафеты | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Моделировать различные отношения между объектами;  исследовать собственные нестандартные способы решения; | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  | |
| 90 | Игровой | | | Игры и эстафеты | | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | |  |  | |
| 91 | Обучающий | | | Высокий старт  Равномерный, медленный бег | | | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ.  Высокий старт  Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  |
| 92 | Совершенствование | | | Высокий старт  Равномерный, медленный | | | | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения  Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м.  Бег на средние дистанции | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  |
| 93 | Игровой | | | | Игры и эстафеты | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  |
| 94 | Комбинированный | | | | Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м.  Метание мяча в цель и на дальность | | | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м.  Метание мяча в цель и на дальность | | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | |  |  |
| 95 | Комбинированный | | | | Бег на средние дистанции 350м.  Метание мяча в цель и на дальность | | | Пробегать в равномерном темпе 6 минут  Выполнять высокий старт с последующим ускорением  Бег на средние дистанции 350м.  Метание мяча в цель и на дальность | | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | Выделение и формулирование учебной цели | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 96 | Игровой | | | | Игры и эстафеты | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Умение структурировать знания  Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 97 | Учётный | | | | Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат | | | Понятие «короткая дистанция»,  бег на скорость, бег на выносливость. метание мяча  Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат  Эстафета | | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 98 | Учётный | | | | Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат | | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Прыжок в длину с места  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат  Эстафета | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 99 | Игровой | | | | Игры и эстафеты | | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 100 | Учётный | | | | Бег 60 метров на результат  Бег 1000 метров на результат | | | Уметь: выполнять метание мяча, бег на скорость и выносливость  Знать:Правила поведения на воде, в общественных местах, транспорте  Метание мяча в цель и на дальность  Бег 60 метров на результат  Бег 1000 метров на результат | | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 101 | Игровой | | | | Игры и эстафеты | | | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет Знать:Правила поведения на воде, в общественных местах, транспорте  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |
| 102 | Игровой | | | | Игры и эстафеты | | | Знать правила поведения и технику безопасности на воде  Соблюдать ПДД  Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | |  |  |