**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Гагаринская средняя общеобразовательная школа Мизоновская основная общеобразовательная школа**

**с. Мизоново, Ишимский район, Тюменская область**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено» на заседании МО**  Протокол №\_1\_\_от «\_28\_\_» \_\_08\_\_\_2016г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Величковская | **«Согласовано»**  Методист  \_\_ \_\_\_\_\_\_ Л.М. Зыкова  «\_28\_\_» \_\_\_\_\_августа\_\_\_\_\_\_\_2016г. | **«Утверждаю»**  Заведующий Мизоновской ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Казакеева  Приказ №\_53-В\_ от «01 » 09 2016г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

3 класс по предмету «Физическая культура»

2016-2017 учебный год

102 часа (3 часа в неделю)

Учитель: Пронина Анастасия Игоревна, учитель физической культуры

с. Мизоново

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

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

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

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации** программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

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

**Характеристика учебного процесса**

**Виды и формы деятельности**

* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

* с образовательно- познавательной
* образовательно-предметной
* образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

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

Методы организации урока:

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

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

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

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

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

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

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

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

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

**Система оценки достижений учащихся**

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

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

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

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

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

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

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

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

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

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена | | | |
|  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) | | |
|  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | |
|  |  |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| **Способы физической деятельности** | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | | | |
|  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела | | |
|  |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) | | | |
|  | **Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  **Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами | | |
|  |  | **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. | |
|  |  |  | **Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» |
| Легкая атлетика | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену | | | |
|  | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  **Метание** малого мяча на дальность из-за головы.  **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой | | |
|  |  | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги | |
|  |  |  | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Низкий старт.**  **Стартовое ускорение.**  **Финиширование.** |
| Лыжные гонки | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;  переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением | | | |
|  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». | | |
|  |  | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. | |
|  |  |  | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| Подвижные игры | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | | | |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».  **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).  **На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». | | |
|  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».  **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | |
|  |  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».  **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».  **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | | | |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 2 | | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005. | Ф |
| 1.4 | | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5 | | Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014 | Д |
| 2 | | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998 | Д |
| 2.3 | | Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014 | Д |
| 3 | | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | | Компьютер | Д |
| 4.2 | | Мультимедиапроектор | Д |
| 5 | | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | | Канат для лазанья | П |
| 5.2 | | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.3 | | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |
| 5.4 | | Палка гимнастическая | Ф |
| 5.5 | | Скакалка детская | К |
| 5.6 | | Мат гимнастический | Ф |
| 5.7 | | Кегли | Ф |
| 5.8 | | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.9 | | Рулетка измерительная | К |
| 6 | Средства первой помощи | |  |
| 6.1 | | Аптечка в медицинском кабинете | Д |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

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

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится*:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится*:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится*:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться*:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уро­  ка | Дата | | | | Тема урока | Стандарты содержания | | | Ожидаемые результаты | | | | | | | | | | | | | | | |
| По плану | | Коррекция | | Предметные | | | Метапредметные УУД | | | | | | Личностные УУД | | | | | | |
| 1 | 01.09 | |  | | 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 | | | | | | |
| 2 | 02.09 | |  | | 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 | 05.09 | |  | | 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 | 08.09 | |  | | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега3 х Юм, по­движная игра «Собачки ногами» | | | Знать, как про­ходит  Тестирование челночного бега3 х 10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту  деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  *Познавательные:* проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | | | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание  личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости | | | | | | |
| 5 | 09.09 | |  | | 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 | 12.09 | |  | | Тести­рование метания мешочка( 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 | | | | |
| 7 | 15.09 | |  | | 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 | 16.09 | |  | | 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 | | | | |
| 9 | 19.09 | |  | | 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 | 22.09 | |  | | 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 | 23.09 | |  | | 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 | | | | |
| 12 | 26.09 | |  | | 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 | | | | |
| 13 | 29.09 | |  | | 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 | | | | |
| 14 | 30.09 | |  | | 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 | 03.10 | |  | | 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 «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  . | | | | |
| 16 | 05.10 | |  | | 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 | | | | |
| 17 | 06.10 | |  | | 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 со­  гнувшись, 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 | 10.03 | |  | | 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 | | | | |
|  | | | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |
| 19 | 13.10 | |  | | 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 | | | | |
|  | | 14.10 | |  | 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 | | |
|  | | 17.10 | |  | 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 | | |
|  | | 20.10 | |  |  | 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 | | |
|  | | 21.10 | |  | Подвижная игра «Осада города» | Разминка с мячом в па­рах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» | | | | Знать, как вы­  полнять 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 | | |
|  | | 24.10 | |  | 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 | | |
|  | | | | | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | |
|  | | 27.10 | |  | 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 | | |
|  | | 28.10 | |  | Ведение  мяча | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По­движная цель» | | | | Знать правила  закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель» | | | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, 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:* уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в по­движную игру «Подвижная цель» | | | 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 | | |
|  | | 07.11 | |  | Подвиж­ные игры | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов чет­верти | | | | Знать, как выби­рать подвижные игры, правила этих игр, как подводят итоги четверти | | | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  *Регулятивные:* самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  *Познавательные:* уметь играть в по­движные игры и подводить итоги четверти | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях | | |
|  | | 10.11 | |  | Кувырок  вперед | Разминка на матах, тех­ника кувырка вперед, подвижная игра «Удоч­ка» | | | | Знать технику кувырка вперед, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | | | | | | *Коммуникативные:* сотрудничать в ходе групповой работы. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  *Познавательные:* выполнять кувырок вперед, 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 | | |
|  | | 11.11 | |  | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | Разминка на матах, техника кувырка впе­ред с разбега, техника кувырка вперед через препятствие | | | | Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие | | | | | | *Коммуникативные:* сотрудничать в ходе групповой работы. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  *Познавательные:* выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие | | | 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 | | |
|  | | 14.11 | |  | 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 | | |
|  | | 17.11 | |  | 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 | | |
|  | | 18.11 | |  | 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, фор­  мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | |
|  | | 21.11 | |  | Круговая  тренировка | 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 взрос­  лыми в разных социальных ситуациях | | |
|  | | 24.11 | |  | 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 *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 ценностей и чувств | | |
|  | | 25.11 | |  | 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 | | |
|  | | 28.11 | |  | Круговая  тренировка | 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 | | |
|  | | 01.12 | |  | Вис заве- сом одной и двумя но­гами на пе­рекладине | 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 со­  трудничать 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 | | |
|  | | 02.12 | |  | Лазанье и пере- лезание 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 уче­  ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | |
|  | | 05.12 | |  | 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 | | |
|  | | 08.12 | |  | 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 | | |
|  | | 09.12 | |  | 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 | | |
|  | | 12.12 | |  | Круговая  тренировка | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» | | | | Знать, как про­ ходить 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 | | |
|  | | 15.12 | |  | Упраж­нения на гимна­стической скамейке | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимна­стической скамейке, по­движная игра «Шмель» | | | | Знать, как вы­полнять прыжки в скакалку в дви­жении, какие упражнения можно выпол­нять на гим­настической 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 | | |
|  | | 16.12 | |  | Упраж­нения на гимна­стической скамейке | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, упражне­ния на гимнастической скамейке подвижная игра «Ловишка с мешоч­ком на голове» | | | | Знать, как  выполнять упражнения на гимнастической скамейке, 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 | | |
|  | | 19.12 | |  | Круговая  тренировка | Разминка в движении, комбинация гимнастической скамейке, 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 ЗОЖ | | |
|  | | 22.12 | |  | 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:* оречевлять содер­жание совершаемых действий. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:* лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
|  | | 23.12 | |  | 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 | | |
|  | | 26.12 | |  | Круговая  тренировка | 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 | | |
|  | | 29.12 | |  | 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, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | | | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | | |
|  | | 30.12 | |  | 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 | | |
|  | | 12.01 | |  | 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 | | |
|  | | 13.01 | |  | Повороты на лыжах пересту- панием 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 | | |
|  | | 16.01 | |  | Повороты на лыжах пересту- панием 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 | | |
|  | | 19.01 | |  | Повороты на лыжах пересту- панием 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 | | |
|  | | 20.01 | |  | Попере­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный 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 | | |
|  | | 23.01 | |  | Попере­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный 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 | | |
|  | | 26.01 | |  | Одновре­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный 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 | | |
|  | | 27.01 | |  | Одновре­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный 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 | | |
|  | | 30.01 | |  | Одновре­менный двухшаж- ный ход на лыжах | Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный 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 | | |
|  | | 02.02 | |  | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двух- шажный 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 | | |
|  | | 03.02 | |  | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двух- шажный 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 | | |
|  | | 06.02 | |  | Подъем «полу- елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двух- шажный 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 | | |
|  | | 09.02 | |  | 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 | | |
|  | | 10.02 | |  | 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 | | |
|  | | 13.02 | |  | 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 | | |
|  | | 16.02. | |  | 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 | | |
|  | | 17.02 | |  | 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 | | |
|  | | 20.02 | |  | 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 | | |
|  | | 27.02 | |  | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами | | | | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  *Регулятивные:* сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  *Познавательные:* участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
|  | | 02.03 | |  | Подвиж­ные игры | Беговая разминка, по­  движные 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 | | |
|  | | 03.03 | |  | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами | | | | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  *Регулятивные:* сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  *Познавательные:* участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
|  | | 06.03 | |  | Полоса  препят­  ствий | 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 | | |
|  | | 09.03 | |  | 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-нравствен- ной отзывчивости | | |
|  | | 10.03 | |  | 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 | | |
|  | | 13.03 | |  | 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 | | |
|  | | 16.03 | |  | 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 раз­  бега, правила подвижной игры «Штурм» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие  самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе | | |
|  | | 17.03 | |  | Прыжки на мячах- хопах | Разминка в парах с  мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ловишка на хопах» | | | | Знать технику прыжков на мя чах-хопах, пра­вила подвижной игры «Ловишка  на хопах» | | | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять пове­дением партнера (контроль, коррек­ция, умение убеждать).  *Регулятивные:* проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  *Познавательные:* прыгать на мячах- хопах, играть в подвижную игру «Ло­вишка на хопах» | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки  на безопасный и здоровый образ жизни | | |
|  | | 20.03 | |  | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами | | | | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  *Регулятивные:* сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  *Познавательные:* участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
|  | | 23.03 | |  | Подвиж­ные игры | Беговая разминка, по­  движные 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 | | |
|  | | 24.03 | |  | 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 | | |
|  | | 03.04 | |  | 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 | | |
|  | | 06.04 | |  | 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 подвиж- | | | | | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* осуществлять действие | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование | | |
|  | | 07.04 | |  | 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 | | |
|  | | 10.04 | |  | Контрольный урок по волейболу | 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 уме­  ния 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 | | |
|  | | 13.04 | |  | 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 | | |
|  | | 14.04 | |  | 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 | | |
|  | | 17.04 | |  | 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  справедливо­сти и свободе | | |
|  | | 20.04. | |  | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Разминка с мячом, те­стирование наклона впе­ред из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч» j | | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | | | | | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие от­ношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борь­ба за мяч» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе,  развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками | | |
|  | | 21.04 | |  | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направленная на подготовку организ­ма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортив­ная игра «Гандбол» | | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила спор­тивной игры «Гандбол» | | | | | | *Коммуникативные:* добывать недостаю­щую информацию с помощью вопро­сов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро­  вание прыжка в длину с места, играть  в спортивную игру «Гандбол» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | |
|  | | 24.04 | |  | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания *I* на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» | | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила спортивной игры «Гандбол» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирова­  ние подтягивания на низкой перекла­дине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной  спра­ведливости и свободе | | |
|  | | 27.04 | |  | 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 «Гандбол» | | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирова­  ние подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спор­тивную игру «Гандбол» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных  нормах, социальной спра­ведливости и свободе | | |
|  | | 28.04 | |  | 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  соци­альных ситуациях, формиро­вание установки на безопас­ный и здоровый образ жизни | | |
|  | | 01.05 | |  | Тестирование малого мяча на дальность | Разминка с мячом на ме­сте и в движении, тести­рование метания малого J мяча на точность, спор­тивная игра «Баскетбол» | | | | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирова­ние метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | | |
|  | | 04.05 | |  | Спортивная игра «Баскебол.» | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол»  . | | | | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бросать мяч в баскет­больное кольцо различными способа­ми, играть в баскетбол | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных соци­альных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спор­ных ситуаций | | |
|  | | 05.05 | |  | Беговые  упражне­  ния | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | | | | Знать варианты беговых упраж­нений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов» | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слу­шать друг друга.  *Регулятивные:* самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  *Познавательные:* выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен- ной отзывчивости | | |
|  | | 11.05 | |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого стар­та, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» | | | | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | | |
|  | | 12.05 | |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Беговая разминка, тести­рование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега3 х Юм, правила подвиж­ной игры «Бро­сай далеко, соби­рай быстрее» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро­вание челночного бега 3 х Юме высо­кого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | | |
|  | | 15.05 | |  | Тестирова­ние мета­ния малого мяча на дальность | Беговая разминка, тести­рование метания мешоч­ка на дальность, | | | | Знать, как про­ходит тестирова­ние метания | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной | | |
|  | | 18.05 | |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Разминка в движении, подвижная игра «Собач­ки ногами», спортивная игра «Футбол» | | | | Знать прави­ла подвижной игры «Собачки ногами» и спор­тивной игры «Футбол» | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партеров, контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:* играть в подвижную игру  игру «Собачки ногами» и спортивную ифу «Футбол» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях | | |
|  | | 19.05 | |  | Подвижная игра «Флаг на башне» | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | | | | Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки но­гами» | | | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной ко­операции.  *Регулятивные:* сотрудничать со сверст­никами в совместном решении задач. *Познавательные:* играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций | | |
|  | | 22.05 | |  | Бег на 1000м | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | | | | Знать, как про­ходит тести­рование бега на 1000 м, пра­вила спортивной игры «Футбол» | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | | |
|  | | 25.05 | |  | 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. *Познавательные:* играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с за­крытыми глазами» | | | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций | | |