**Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 (ред. от 18.12.2012 г.) «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования».

 В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

 Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается** решением следующих основных задач, направленных на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

**Общая характеристика учебного предмета**

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, психики.Уроки должны проводиться на свежем воздухе. При обучении двигательным действиям уделять основное внимание овладению школой движений. У сочетать на уроке развитие координационных и кондиционных способностей обучением двигательных навыков. Следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно- повторного и вариативного упражнения с широким применением игрового и доступного соревновательного метода. Младший школьный возраст благоприятен для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением, математикой, музыкой, ИЗО.Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, ФО и спортивной деятельности, а также количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна созвать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

 **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

**Планируемые 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:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* *Подвижные и спортивные игры****—***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата****проведения** | **Тема****урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| 1 |  |  | Инструктаж по охране труда и ТБ на цуроках легкой атлетики.Организационно методические требования на уроках физической культуры. | Ознакомительно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики» | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка», «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка», «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 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками», «Салки-дай руку» | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками», «Салки-дай руку» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, 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 подвижные игры «Салки с домиками», «Салки-дай руку» | 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. |
| 3 |  |  | Челночный бег | Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне» | Знать технику челночного бега правила подвижной игры «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | 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 |
| 4 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Колдунчики» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3×10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3×10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 5 |  |  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 6 |  |  | Тестирование метание мешочка на дальность | Беговая разминка мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики» | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 7 |  |  | Техника паса в футболе | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «собачки ногами» | Знать какие вариантов пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами» | ***Коммуникативные:*** уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 8 |  |  | Спортивная игра «Футбол» | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 9 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** представить конкретное содержание и сообщить его в устной форме.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки» | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.***Познавательные:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 12 |  |  | Контрольный урок по футболу | Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13 |  |  | Тестирование метания мяча на точность | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 15 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть подвижную игру «Перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 16 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 17 |  |  | Тестирование потягиваний и отжиманий | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 18 |  |  | Тестирование виса на время | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование виса на время, играть подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 19 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 20 |  |  | Броски мяча в парах на точность | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки» | Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:*** выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 21 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны» | Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватность оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:*** бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 22 |  |  | Броски и ловля мяча в парах у стены | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны» | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.***Познавательные:*** бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 23 |  |  | Подвижная игра «Осада города» | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 24 |  |  | Броски и ловля мяча | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города» | Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 25 |  |  | Упражнения с мячом | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 |  |  | Ведение мяча | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 27 |  |  | Подвижные игры | Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 28 |  |  | Кувырок вперед | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |
| 29 |  |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка» | Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 30 |  |  | Зарядка  | Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 31 |  |  | Кувырок назад | Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** умение делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 32 |  |  | Круговая тренировка | Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.***Познавательные:*** уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 33 |  |  | Стойка на голове и руках | Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 34 |  |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» | Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и на 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 |
| 35 |  |  | Гимнастические упражнения | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.***Познавательные:*** выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 36 |  |  | Висы | Разминка на матах, висы, подвижная игра «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять правила подвижной игры «Ловля обезьян» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям |
| 37 |  |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38 |  |  | Круговая тренировка | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39 |  |  | Прыжки в скакалку | Разминка со скалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя***,*** уметь работать в группе.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть подвижную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 40 |  |  | Прыжки в скакалку в тройках | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках подвижная игра «Горячая линия» | Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя***,*** уметь работать в группе.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 41 |  |  | Лазанье по канату в два приема | Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности***Познавательные:*** залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 42 |  |  | Круговая тренировка | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 43 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» | Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.***Познавательные:*** выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44 |  |  | Упражнения на гимнастических кольцах | Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» | Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу***.******Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности***Познавательные:*** выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45 |  |  | Махи на гимнастических кольцах | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 46 |  |  | Круговая тренировка | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 47 |  |  | Вращение обруча | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» | Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 48 |  |  | Круговая тренировка | Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса» | Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу***.******Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и пуках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 49 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без лыжных палок | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 50 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты переступанием | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 51 |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу***,*** слушать и слышать друг друга***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 52 |  |  | Попеременный одношажный ход на лыжах | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу***,*** слушать и слышать друг друга***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 53 |  |  | Одновременный одношажный ход на лыжах | Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгона на лыжне | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу***,*** слушать и слышать друг друга***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель***Познавательные:*** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54 |  |  | Подъем на склон «елочк- ой» «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель***Познавательные:*** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 55 |  |  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плуг-ом» на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели***Познавательные:*** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 56 |  |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Лыжные ходы, подъем на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон, торможения «плугом», спуска со склона на лыжах «змейкой» | ***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***Познавательные:*** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 57 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой» подвижная игра «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 58 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободного катания | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель***Познавательные:*** проходить дистанцию 2 км, спускаться 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 |
| 60 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, устанавливать рабочие отношения  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого***Познавательные:***передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | 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 |
| 61 |  |  | Эстафеты с мячом | Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижная игра с мячами-хопами | Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции 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 |
| 62 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать, какие варианты бросков через 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 взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 63 |  |  | 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 |
| 64 |  |  | Волейбол как вид спорта | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пионербол» | Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу***Познавательные:*** выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, российский народ, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 65 |  |  | 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:*** применять умения и значения из области волейбола на практике, 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 и историю России, российский народ, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 66 |  |  | 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 партнеров ***Познавательные:*** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 67 |  |  | Знакомство с баскетболом  | Разминка с мячом на месте и 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 выделять и 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 |
| 68 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Разминка с мячом на месте и 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 выделять и 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 |
| 69 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольные кольца, спортивная игра «Баскетбол» | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, устанавливать рабочие отношения ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель***Познавательные:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо различенными 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 |
| 70 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольные кольца, спортивная игра «Баскетбол» | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, устанавливать рабочие отношения ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель***Познавательные:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо различенными 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 |
| 71 |  |  | Полоса препятствий | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 72 |  |  | Усложненая полоса препятствий | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности***Познавательные:*** преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 73 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 74 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением» | Знать технику выполнения прыжка с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением" | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 75 |  |  | Физкультминутка | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением» | Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением» | ***Коммуникативные:*** владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими с синтетическими нормами родного языка.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 76 |  |  | Знакомство с опорным прыжком | Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хопах» | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 77 |  |  | Опорный прыжок | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок подвижная игра «Ловишка на хопах» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка га хопах» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 78 |  |  | Контрольный урок по опорному прыжку | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 79 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты |
| 80 |  |  | Подвижная игра «Пионербол» | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол» | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 81 |  |  | Упражнения с мячом | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» | Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера***Регулятивные:*** осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату***Познавательные:*** выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 82 |  |  | Волейбольные упражнения | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол» | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения ***Регулятивные:*** сотрудничать в совместном решении задач.***Познавательные:*** выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 83 |  |  | Контрольный урок по волейболу | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол» | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.***Познавательные:*** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84 |  |  | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 85 |  |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набивного мяча 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 свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** бросать набивной мяч 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 в свободе |
| 86 |  |  | Тестирование виса на время | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель***Познавательные:*** проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 87 |  |  | Тестирование наклона из положения стоя | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 88 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 89 |  |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 90 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие координации движений, проведение тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения, лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 91 |  |  | Баскетбольные упражнения | Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 92 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 93 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, устанавливать рабочие отношения***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 94 |  |  | Беговые упражнения | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики» | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 95 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ночной мяч» | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ночной мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ночной 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 в свободе |
| 96 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3×10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3×10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 97 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность и подвижная игра «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 98 |  |  | Футбольные упражнения | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 99 |  |  | Спортивная игра «Футбол» | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100 |  |  | Бег на 1000 м | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности ***Познавательные:*** пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |
| 101 |  |  | Спортивные игры | Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 102 |  |  | Подвижные спортивные игры | Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре для 4 класса**

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре-5 часов**

Организационно методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «футбол». Зарядка. Гимнастика её история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

**Легкая атлетика-23 часов**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Броски набивного мяча способами «от груди» , способом «снизу» и из-за «головы». Бросок набивного мяча правой и левой руками. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

**Гимнастика с элементами акробатики-30 часов**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приёма. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Махи на перекладине. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**Лыжная подготовка-12часов**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах « Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке

**Подвижные игры-32 часа**

 Техника паса в футболе. Контрольный урок по спортивной игре «футбол». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. . Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра « Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу . Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра « Баскетбол». Спортивная игра « Баскетбол». Спортивная игра « Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра « Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра « Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра « Футбол». Спортивные игры. Подвижные спортивные игры.

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Количество часов | Кол-во контрольных работ | Виды деятельности |
| **Знания о физической культуре**Организационно методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «футбол». Зарядка. Гимнастика её история и значение в жизни человека. Физкультминутка. | 5 |  | Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Вы\являть различия в осногвных способах передвижения. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| **Легкая атлетика**Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Броски набивного мяча способами «от груди» , способом «снизу» и из-за «головы». Бросок набивного мяча правой и левой руками. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м. | 23 | 12 | Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **Гимнастика с элементами акробатики**Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приёма. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Махи на перекладине. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 30 | 9 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастических упражнений.Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности. |
| **Лыжная подготовка**Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах « Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке | 12 | 1 | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения.Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
| **Подвижные игры**Техника паса в футболе. Контрольный урок по спортивной игре «футбол». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. . Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра « Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу . Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра « Баскетбол». Спортивная игра « Баскетбол». Спортивная игра « Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра « Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра « Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра « Футбол». Спортивные игры. Подвижные спортивные игры. | 32 | 3 |  Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время под игр. |

**Список рекомендованной литературы**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы/Авт.-сост.А.Ю.Патрикеев. М.:ВАКО, 2009.
2. *Лях В.И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
3. *Лях В.И.* Физическая культура.1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. *Лях В.И*. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989.
5. *Лях В.И., Мейсон Г.Б.* Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение, 1993.
6. *Мартовский А.Н.* Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. *Матвеев А.П., Матвеева С.А., Пузырь Ю.П.* Хрестоматия по физической культуре. Начальная школа. М.: Радио Софт, 2002.
8. *Маивеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт,1991
9. *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. *Палынга В.Д.* Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. М.: Просвещение, 1982.
11. Планируемые результаты начального общего образования/Под ред. Г.С.Ковалевай, О.Б.Логиновой. М.: Просвещение, 2010.
12. Подвижные игры. 1-4 классы/Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. М.:ВАКО, 2007.
13. *Талага Е.* Энциклопедия физических упражнений/Пер.с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П.Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993.
15. *Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б.* Зигзаги ловкости. Тула: Приокское книжное издательство, 1993.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
17. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск №5976 от 31.12.2012.