

МАОУ «Верхнедубровская средняя общеобразовательная школа»

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе  
начального общего образования

## **Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов**

Срок реализации – 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

учитель: Попова И.И.

учитель: Юшкина Е.М.

учитель: Естехин Д.И.

учитель: Яковлев М.Ю.

2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Учебники:

Физическая культура 1-4 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2019 г.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

#### Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
	<b>Базовая часть</b>	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
	<b>Вариативная часть</b> (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	34	34	34

#### Место предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры во 2-4 классе выделяется 102 часов (3 ч в неделю: 2 часа практика и 1 час ДО), 306 часов. С учетом материально-технических условий школы, было принято решение об организации обучения учебного предмета «Физическая культура» в количестве 1 часа в неделю с применением дистанционных образовательных технологий. Соответственно форма обучения очная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

## Содержание тем учебного курса

### 2 класс

#### Знания о физической культуре

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).

#### Способы физкультурной деятельности

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.

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые 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.

##### *Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

##### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

##### *Подвижные игры*

*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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

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).

#### Способы физкультурной деятельности

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.

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*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:* танцевальные упражнения; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

##### *Подвижные игры*

*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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

### Знания о физической культуре

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 физкультурной деятельности

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*

*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 вися 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*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт*.

*Стартовое ускорение*.

*Финиширование*.

#### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах*: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### *Подвижные игры*

*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 укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»*: «Торпеды», «Гонка лодок», «Паровая машина», «Гонка мячей», «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».

### **Результаты освоения учебного предмета**

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

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);





коленях	колен	ладонями пола	пальцам и пола	колен	ладонями пола	пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Календарно - тематическое планирование 2 класс

№	Дата	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>І четверть (24 ч.) Футбол (8ч.) и легкая атлетика (16ч.)</b>							
1	1 неделя	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	ТБ на уроках. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. ОРУ на месте. П.И. «Ловишка» и «Колдунчики»	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физкультуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: Определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физкультуры, выполнять строевые упражнения. играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчик».	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.

				<p>предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>			
2	1 неделя	Бег с высокого и низкого старта	ОРУ в движении. СБУ. Высокий и низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П.И. «Пустое место».		<p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления</p>

					беговых упражнений	Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3	1 неделя	ДО История развития физической культуры в России XVII-XIX вв.	Рассказать об истории возникновения физической культуры в России XVII-XIX вв. ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Повторить повороты направо, налево в движении. П.И. «Мышеловка».		Знать как возникла физическая культура в России XVII-XIX вв Уметь играть в П.И. «Мышеловка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси, выполнять	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

4	2 неделя	Спортивные игры с мячом.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Виды игр с мячом. Ведение и передача мяча (футбол).	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Знать технику ведения мяча	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять ведение и передачу мяча.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
5	2 неделя	Ведение мяча между предметов и с обводкой предметов	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Обучение ведения мяча. П.И. «Гонка мячей»		Знать, технику ведения мяча с препятствиями, правила спортивной игры в «Футбол».	<b>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</b> Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	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

						<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой. Играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
6	2 неделя	ДО Футбольного упражнения.	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 П.И. «Бросок ногой»		Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Бросок ногой».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: : видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Бросок ногой».</p>	<p>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.</p>
7	3 неделя	Футбольные	Ведение мяча по		Знать, как	Коммуникативные:	Развитие мотивов

		упражнения в парах.	прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Проведение игры в футбол по упрощенным правилам. эстафеты с ведением мяча.		выполнять футбольные упражнения в парах, правила игры в футбол.	управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в игру «футбол»	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8-9	3 неделя	ДО Различной варианты футбольных упражнений в парах.	Ведение и остановка мяча П.И «Футбольный бильярд»		Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Футбольный бильярд»	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных



						Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Футбольный бильярд»	социальных ситуациях.
10	4 неделя	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».  <b>Контрольная точка № 1</b>	Ведение и остановка мяча. Проведение игры в мини-футбол.		Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнить бросок из-за боковой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.
11	4 неделя	ДО	ОРУ в движении.		Знать технику	Коммуникативные:	Развитие мотивов

		Низкого старта. Техника челночного бега.	СБУ. Техника низкого старта. Стартовое ускорение. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П.И «Вызов номеров».		челночного бега, правила подвижных игр «Вызов номеров».	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вызов номеров».	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
12	4 неделя	Тестирование челночного бега 3*10м. <b>Контрольная точка № 2</b>	ОРУ. Бег с ускорением из различных И.П. Низкий старт. Тест. Челночный бег 3*10м. П.И. «Стрелки»		Знать, как проходит тестирование челночного бега на 3 * 10м, правила подвижной игры «Стрелки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

						<p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Познавательные: проходить тестирование бега на 3*10м ,играть в подвижную игру «Стрелки».</p>	
13	5 неделя	<p>Бег на выносливость.  Финиширование.</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ.  Финиширование.  Бег 1000м  Подтягивание на перекладине. П.И. «Защита укрепления»</p>		<p>Описывать технику беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>	<p>Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель  Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
14	5 неделя	<p>ДО  Бег с изменением частоты шагов.  Тестирование наклона вперед из положения</p>	<p>ОРУ в движении.  СБУ упражнения в чередовании с ходьбой.  Медленный бег с изменением направления по</p>		<p>Знать как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «По местам».</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной</p>

		стоя. <b>Контрольная точка № 3</b>	сигналу П.И. «По местам»			друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи».	роли обучающегося, развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости,
15	5 неделя	Способы метания мяча на дальность.	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах, ссадинах и потертостей. ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метани е теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. П.И. «Кто дальше бросит» Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.		Знать какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Кто дальше бросит».	Коммуникативные: , работать в группе, устанавливать рабочие Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавате льные: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит».	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.

16	6 неделя	<p>Тестирование метания мяча на дальность.</p> <p><b>Контрольная точка № 4</b></p>	<p>ОРУ с мячом комплекс. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м</p> <p>Тест. Метание мяча на дальность.</p> <p>П.И. «Подвижная цель».</p>		<p>Знать как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры ««Подвижная цель»».</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами».</p>	<p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .</p>
17	6 неделя	<p>ДО</p> <p>Прыжки.</p> <p>Подтягивание на перекладине</p> <p><b>Контрольная точка № 5</b></p>	<p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Прыжки на скакалке.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p>		<p>Знать что такое физические качества, уметь выполнять упр. для их развития.</p>	<p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности,</p>	<p><b>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</b></p>

18-19	6-7 неделя	ДО Прыжки	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Тестирование Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Прыжки на месте с поворотом на 90 и 100, по разметкам, через препятствие.		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	
20	7 неделя	Прыжки в длину с места. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. <b>Контрольная точка № 6</b>	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед с препятствиями. Техника прыжка в высоту с разбега. Тестирование прыжка в длину с места.		Знать как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила. Знать технику прыжка в высоту способом перешагивание.	Коммуникативные : добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
21-23	7-8 неделя	ДО Прыжок в	ОРУ у гимнастической		Знать технику прыжка в высоту с	Коммуникативные: с достаточной	Развитие мотивов учебной

		высоту с прямого разбега.	стенки. СБУ. Маховые упр.ногами после разбега. П.И. «Вышибалы с кеглями».		прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	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»	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
24	8 неделя	Прыжок в высоту с прямого разбега. <b>Контрольная точка № 7</b>	ОРУ на гибкость. Подводящие упр. для прыжков в высоту через резинку. Дыхательная гимнастика.		Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега,	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,	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.



						сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега.	
<b>II четверть Лыжная подготовка (18ч.) и баскетбол (6ч.)</b>							
25-26	9 неделя	Т.Б. на уроках лыжной подготовкой.  ДО Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. Техника скользящего шага на лыжах.	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке,	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь. технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказать об организационно - методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим	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.



				передвижение на лыжах до 1,5 км.		и скользящим шагом.	
27-28	9-10 неделя	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствование поворотов. Техника одновременно двухшажного хода.	попеременным	двухшажным ходом, 3 скользящим и ступающим шагом, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.	Коммуникативные : сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные : поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
29	10 неделя	ДО Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток и прыжком. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П.И. «День и ночь».		Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

						<p>лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.</p>	<p>нормах. социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств.</p>
30-31	10-11 неделя	<p>Попеременный двухшажный ход на лыжах.</p> <p><b>Контрольная точка № 1</b></p>	<p>Попеременный двухшажный. Прохождение дистанции 1км в среднем темпе.</p>		<p>Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км.</p>	<p>Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание с сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные : передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.</p>
32-33	11 неделя	<p>ДО Одновременный одношажный ход</p>	<p>Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. одновременный</p>		<p>Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>


			одношажный ход П.И. «Перестрелка» Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.		одновременным одношажным ходом.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	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.
34-35	12 неделя	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Совершенствование изученных ходов на дистанции 1 км. Подъем и спуск на лыжах через ворота. П.И. «Куда укачишься за два шага»	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой», и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах. Знать правила П.И. «Куда укачишься за два шага»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные : передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами ,подниматься на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

				<p>двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>		<p>склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. Уметь играть в подвижные игры на лыжах.</p>	
36-37	12-13 неделя	<p>ДО Передвижение и спуск на лыжах.</p> <p><b>Контрольная точка № 2</b></p>	<p>Прохождение дистанции 1 км разученными способами. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».</p>		<p>Знать технику подъема на склон, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», техник у торможения «плугом».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств, формирование</p>

						<p>познавательные цели.</p> <p>Познавательные : подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом».</p>	<p>установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
38-39	13 неделя	<p>ДО</p> <p>Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.</p> <p><b>Контрольная точка № 3</b></p>	<p>Прохождение дистанции разученными способами. Спуски со склона. Развитие выносливости во время лыжных прогулок</p>		<p>Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах. правила подвижной игры «Накаты».</p>	<p>Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные : спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, в подвижную игру «Накаты».</p>	<p>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.</p>
40	14 неделя	<p>Прохождение дистанции 1 км на лыжах.</p> <p><b>Контрольная</b></p>	<p>Совершенствование умения передвижения на лыжах до 1000</p>		<p>Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1 км на</p>	<p>Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения,</p>	<p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально -</p>

		<b>точка № 4</b>	метров. Подвижная игра «Охотники и олени».		лыжах технику спуска со склона в низкой стойке.	содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные : проходить дистанцию 1,5км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41	14 неделя	ДО Эстафетный бег на лыжах	Совершенствование лыжных ходов и спусков. Эстафета на лыжах.				
42	14 неделя	Контрольный урок по лыжной подготовке <b>Контрольная точка № 5</b>	Выполнение лыжных ходов	передвигаться на лыжах	«змейкой». Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком,	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.

						подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке,	
43	15 неделя	Инструктаж по ТБ по спортивным играм с мячом.	Возникновение первых спортивных соревнований. Стойка игрока, специальные передвижения без мяча. «Передача мячей в колоннах»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
44	15 неделя	ДО Ведение мяча	ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»); бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.				
45	15 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками	ОРУ с мячами. остановка прыжком с двух шагов. П.И. "Гонка баскетбольных мячей."				

46-47	16недел я	ДО Бросок мяча <b>Контрольная точка № 6</b>	ловля и передача мяча двумя руками от груди. эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину				
48	16недел я	У/Т игра в мини баскетбол	Ловля и передача мяча. Бросок мяча с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам				

### III четверть Пионербол (9ч.) Гимнастика (21ч.)

49	17 неделя	Волейбол как вид спорта	Знать историю возникновения волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности по спортивным играм с мячом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол». Т.Б. на уроках по спортивным играм с мячом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
50-51	17 неделя	ДО Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами: прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя		Развитие силы рук в упоре о стену. Правила игры в «Пионербол». Расстановка игроков на площадке.	Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»	



			руками вперед-вверх, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.		Действия игрока на площадке. Подача мяча. Оценить действия игрока на площадке.		
52-53	18 неделя	Передача и ловля мяча через сетку.	Ловля и передача мяча через сетку с изменением направления. Игра «Перестрелка».				
54-55	18-19 неделя	ДО Обучение подаче мяча через сетку.	Прием мяча снизу, передача кулаком снизу Упражнения в парах, в тройках без сетки; через сетку. Подача мяча с близкого расстояния Игра «Волна»				
56	19 неделя	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.	Упражнения в парах, в тройках без сетки; через сетку. Подача мяча с близкого расстояния. У.Т. игра в пионербол Игра «Неудобный бросок»				
57	19 неделя	ДО У.Т. игра пионербол. <b>Контрольная</b>	Расстановка игроков на площадке				

		<b>точка № 1</b>					
58	20недел я	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перекаты.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила предупреждения травматизма.	Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
59-61	20-21 неделя	ДО Акробатического упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, переворот в положении лежа на животе с опорой	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед,	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие

			<p>на руки, прыжком в упор присев; кувырки вперед назад в упор присев, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением</p>	<p>стойки на лопатках и моста.</p>	<p>акробатических упражнений</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения акробатических упражнений, составлять комбинации из упражнений.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
62	21 неделя	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p><b>Контрольная точка № 2</b></p>	<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением</p>	<p>стойки на лопатках и моста.</p>	<p>акробатических упражнений</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения акробатических упражнений, составлять комбинации из упражнений.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>

				<p>стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений Измерять (пальпаторно) ЧСС</p>			
63-64	21-22 неделя	<p>ДО Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Контрольная точка № 3</b></p>	<p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций. Передвижения и повороты на гимнастическом</p>		<p>Знать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Уметь составлять комбинации из</p>		

			бревне. П.И. «Веселые задачи»		разученных упражнений. Знать правила П.И. «Веселые задачи»		
65- 67	22-23 неделя	Строевые упражнения.  <b>Контрольная точка № 4</b>	ОРУ в движении. Техника строевых упражнений. Повороты (направо, налево, кругом) Перестроение (шеренгу, колонну) Передвижение в колонне с разным темпом дистанцией.		Уметь выполнять повороты, перестроения.		
68- 70	23- 24недел я	ДО Вис на согнутых руках. Подтягивания в весе.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в весе, подтягивания в весе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		Учатся выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в весе. Знать правила игры «Не ошибись!»	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Регулятивные: конт ролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Познавательные: ак тивно включаться в процесс выполнения заданий в весе на гимнастической стенке.	Проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу; понимаю т значение знаний для человека и принимают их Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

71-73	24-25неделя	ДО Лазание, упражнения в равновесии <b>Контрольная точка № 5</b>	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке.	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад;	Учатся лазать по гимнастической стенке лазать по гимнастической стенке, канату.	Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
74-75	25неделя	ДО Лазание по канату. <b>Контрольная точка № 6</b>	Упр. в равновесии. Лазание по канату в два приема. П.И. «Запрещенное движение»				

				<p>осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

76	26 неделя	ДО Закаливание организма.	Закаливание организма(воздушн ые и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря. П.И. «Увертывайся от мяча».		Знать правила закаливания организма. Уметь проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Увертывайся от мяча».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении Регулятивные: план ируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: ко нтролируют процесс и результат действия.	Проявляют дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
77- 78	26 неделя	Танцевального упражнения.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Базовые шаги аэробики. П.И. «Запрещенное движение»		Уметь выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, знать правила подвижной игры "Запрещенное движение".	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять комплекс упражнений	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





ритмической гимнастики, играть в подвижную игру "Запрещенное движение".

свободе.

#### IV четверть Легкая атлетика (24ч.)

79	27 неделя	ДО Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговые упр.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)		Знать правила техники безопасности на уроках. Знать виды физических упражнений.		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем
80	27 неделя	Развитие скоростных способностей.	Стартовое ускорение. Обычный бег до мин. – коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут;	Знать технику бега на короткие дистанции, Знать различия длинны шагов бега и где их можно применять. правила подвижных игр «Вызов номеров».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
81	27 неделя	Бег с ускорением на короткие дистанции	ОРУ в движении. СБУ. Стартовое ускорение. Скоростной бег до 30 метров. П.И «Вызов номеров».	стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и			

				<p>прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>			
82	28 неделя	<p>ДО Челночный бег 3*10 <b>Контрольная точка № 1</b></p>	<p>ОРУ. Бег с ускорением из различных И.П. Тест. Челночный бег 3*10м. П.И. «Собачки ногами»</p>		<p>Знать как проходит тестирование челночного бега на 3 * 10м, правила подвижной игры «Собачки ногами».</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной</p>

						<p>недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 3*10м ,играть в подвижную игру «Собачки ногами».</p>	<p>роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>
83	28 неделя	Физ. нагрузка и ее влияние на ЧСС	ОРУ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения утренней гимнастики		Определять нагрузку по показаниям частоты пульса.		
84	28 неделя	ДО Бег через препятствия.	Бег с препятствиями в равномерном беге. Упр. на координацию. П.И. «Ловишка»,		Уметь преодолеть препятствия во время бега. Знать правила игры «Ловишка». Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья,
85	29 неделя	Тестирование бега 30м. <b>Контрольная точка № 2</b>	СБУ. Бег из разных исходных положений. Силовые упр. Финиширование.			Регулятивные:	
86	29	Бег на короткие	ОРУ в движении.				

	неделя	дистанции 60м.	СБУ. Скоростной бег. Тестирование наклона вперед из положения стоя П.И. «Поймай в ленту»			осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	физического развития и физической подготовленности
87	29 неделя	Эстафетный бег	ОРУ с гимн. палкой. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета.				
88	30 неделя	ДО Прыжки  <b>Контрольная точка № 3</b>	СБУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
89	30 неделя	Техника прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.				
90	30 неделя	Прыжки в длину с места. <b>Контрольная точка № 4</b>	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку.				
91	31 неделя	ДО Метание набивного мяча	ОРУ с мячом. Броски набивного мяча в парах. П.И.		Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать	Развитие мотивов учебной деятельности и

		из разных положений	«Метатели»		техники безопасности при метании мяча. Знать правила игры «Метатели»	рабочие Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность и в цель различными способами, играть в подвижную игру «Метатели	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.
92	31 неделя	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель	ОРУ для рук и плечевого пояса. СБУ. Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м.				
93	31 неделя	Метание малого мяча стоя на месте на дальность <b>Контрольная точка № 5</b>	СБУ. ОРУ с мячом. Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 5-6м.				
94	32 неделя	ДО Кроссовая подготовка. <b>Контрольная точка № 6</b>	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. П.И. «Заяц без дома»		Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	Коммуникативные: взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности Познавательные: рассказывать правила	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

						проведения подвижных игр	
95	32 неделя	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки	Разминка в движении. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.		Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. «Два мороза», «Невод». «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки». «Лисы и куры», «Точный расчет».	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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций; технически

96 97	32 неделя 33 неделя н	ДО Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка» Закаливание организма. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Соблюдать правила ТБ на уроках подвижные игры. Играть в подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». Правила закаливания организма. Равномерный бег. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности – ности.	Познавательные: иг рать в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года Развитие этических чувств, доброжелательност и 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	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
98	33недел я	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	ОРУ. Бег из различных исходных положений. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»				
99- 100	33- 34недел я	ДО Подвижные игры «Гуси - лебеди»,	П.И. «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»				

		«Попрыгунчики - воробушки»				
101 - 102	34 неделя	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»		6 КТ	25 КТ за год

## Календарно - тематическое планирование 3 класс

№	Дата	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>I четверть (24 ч.) Футбол (8ч.) и легкая атлетика (16ч.)</b>							
1	1 неделя	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	ТБ на уроках. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. ОРУ на месте. П.И. «Ловишка» и «Колдунчики»	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физкультуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: Определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях,	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.



				<p>ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>		<p>применяемых на уроках физкультуры, выполнять строевые упражнения. играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчик».</p>	
2	1 неделя	Бег с высокого и	ОРУ в движении.		Описывать технику	Коммуникативные:	Проявлять качества

		низкого старта	СБУ. Высокий и низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П.И. «Пустое место».		беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3	1 неделя	История развития физической культуры в России XV – XIX вв.	Рассказать об истории возникновения физической культуры в России XVII-XIX вв. ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Повторить повороты направо, налево в движении. П.И. «Мышеловка».		Знать как возникла физическая культура в России XVII-XIX вв Уметь играть в П.И. «Мышеловка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

						<p>Познавательные: рассказывать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси, выполнять</p>	
4	2 неделя	Спортивные игры с мячом.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Виды игр с мячом. Ведение и передача мяча (футбол).	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Знать технику ведения мяча	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять ведение и передачу мяча.</p>	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
5	2 неделя	Ведение мяча между предметов и с обводкой предметов	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по		Знать, технику ведения мяча с препятствиями, правила	<p><b>Коммуникативны</b> <b>е: слушать и слышать друг друга, добывать</b></p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			<p>сигналу. Обучение ведения мяча. П.И. «Гонка мячей»</p>		<p>спортивной игры в «Футбол».</p>	<p><b>недостающую информацию с помощью вопросов.</b> Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой. Играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>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.</p>
6	2 неделя	Футбольного упражнения.	<p>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 П.И. «Бросок ногой»</p>		<p>Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Бросок ногой».</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: : видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,</p>	<p>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.</p>

						сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Бросок ногой».	
7	3 неделя	Футбольные упражнения в парах.	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Проведение игры в футбол по упрощенным правилам. эстафеты с ведением мяча.		Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила игры в футбол.	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в игру «футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8-9	3 неделя	Различной варианты футбольных	Ведение и остановка мяча П.И «Футбольный		Знать, как выполнять футбольные	Коммуникативные: управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности и

		упражнений в парах.	бильярд»		упражнения в парах, правила подвижной игры «Футбольный бильярд»	партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Футбольный бильярд»	осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
<b>10</b>	4 неделя	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».  Контрольная точка № 1	Ведение и остановка мяча. Проведение игры в мини-футбол.		Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнить бросок из-за боковой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

						<p>познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам.</p>	
11	4 неделя	Техника низкого старта. Техника челночного бега.	ОРУ в движении. СБУ. Техника низкого старта. Стартовое ускорение. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П.И «Вызов номеров».		Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Вызов номеров».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вызов номеров».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
12	4 неделя	Тестирование челночного бега 3*10м. Контрольная точка № 2	ОРУ. Бег с ускорением из различных И.П. Низкий старт. Тест. Челночный бег 3*10м. П.И. «Стрелки»		Знать как проходит тестирование челночного бега на 3 * 10м, правила подвижной игры «Стрелки».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

					информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 3*10м ,играть в подвижную игру «Стрелки».	развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
13	5 неделя	Бег на выносливость. Финиширование. Контрольная точка № 3	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Финиширование. Бег 1000м Подтягивание на перекладине. П.И. «Защита укрепления»		Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.



						ходьбы, беговых упражнений	
14	5 неделя	Бег с изменением частоты шагов. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контрольная точка № 4	ОРУ в движении. СБУ упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу П.И. «По местам»		Знать как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «По местам».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости,
15	5 неделя	Способы метания мяча на дальность.	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах, ссадинах и потертостях.ОРУ.Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в		Знать какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Кто дальше бросит».	Коммуникативные: , работать в группе, устанавливать рабочие Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Познавательные: выполнять метание мешочка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за

			направлении метания, на точность. П.И. «Кто дальше бросит»			на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит».	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.
16	6 неделя	Тестирование метания мешочка на дальность.  Контрольная точка № 5	ОРУ с мячом комплекс. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м Тест. Метание мяча на дальность. П.И. «Подвижная цель».		Знать как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры ««Подвижная цель»».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами».	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .
17	6 неделя	Прыжки. Подтягивание на перекладине Контрольная точка № 6	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Прыжки на скакалке.		Знать что такое физические качества, уметь выполнять упр. для их развития.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать	<b>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)</b>

			Подтягивание на низкой перекладине.			процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	<b>ситуациях и условиях</b>
18-19	6-7 неделя	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Тестирование Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.		
20	7 неделя	Прыжки в длину с места. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Контрольная точка № 7	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед с препятствиями. Техника прыжка в высоту с разбега. Тестирование прыжка в длину с места.		Знать как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила. Знать технику прыжка в высоту способом перешагивание.	Коммуникативные : добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

21-23	7-8 неделя	Прыжок в высоту с прямого разбега.	ОРУ у гимнастической стенки. СБУ. Маховые упр. ногами после разбега. П.И. «Вышибалы с кеглями».		Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
24	8 неделя	Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольная точка № 8	ОРУ на гибкость. Подводящие упр. для прыжков высоты. Прыжок в высоту через резинку. Дыхательная гимнастика.		Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по	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

						указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега.	ситуациях.
<b>II четверть Лыжная подготовка (18ч.) и баскетбол (6ч.)</b>							
25-26	9 неделя	Т.Б. на уроках лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. Техника скользящего шага на лыжах.	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь. технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказать об организационно - методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

				наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.		передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
27-28	9-10 неделя	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствование поворотов. Техника одновременно двухшажного хода.	попеременным	двухшажным ходом, 3 скользящим и ступающим шагом, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.	Коммуникативные : сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные : поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
29	10 неделя	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток и прыжком. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П.И.		Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			«День и ночь».			Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств.
30-31	10-11 неделя	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный двухшажный. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.		Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км.	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание с сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные : передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.
32-33	11 неделя	Одновременный одношажный ход	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и		Знать, как пристегивать крепления, как	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и

			надевание лыж. одновременный одношажный ход П.И. «Перестрелка» Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.		передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	осознание личного 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.
34-35	12 неделя	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Совершенствование изученных ходов на дистанции 1 км. Подъем и спуск на лыжах через ворота. П.И. «Куда укатись за два шага»	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения;	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой», и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах. Знать правила П.И. «Куда укатись за два шага»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные : передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.



				<p>ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>		<p>лыжными ходами ,подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. Уметь играть в подвижные игры на лыжах.</p>	
36-37	12-13 неделя	Передвижение и спуск на лыжах.	<p>Прохождение дистанции 1 км разученными способами. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше</p>		<p>Знать технику подъема на склон, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», техник у торможения «плугом».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей.</p>

			прокатится».			самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные : подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом».	ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
38-39	13 неделя	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Прохождение дистанции разученными способами. Спуски со склона. Развитие выносливости во время лыжных прогулок		Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах. правила подвижной игры «Накаты».	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные : спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, в подвижную игру «Накаты».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств.
40	14 неделя	Прохождение дистанции 1,5км	Совершенствование умения		Знать, как распределять силы	Коммуникативные : устанавливать	Развитие этических чувств

		на лыжах. Контрольная точка № 9	передвижения на лыжах до 1500 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».		для прохождения дистанции 1,5км на лыжах технику спуска со склона в низкой стойке.	рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные : проходить дистанцию 1,5км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41	14 неделя	Эстафетный бег на лыжах	Совершенствование лыжных ходов и спусков. Эстафета на лыжах.				
42	14 неделя	Контрольный урок по лыжной подготовке Контрольная точка № 10	Выполнение лыжных ходов	передвигаться на лыжах	«змейкой». Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.

						переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке,	
43	15 неделя	Инструктаж по ТБ по спортивным играм с мячом.	Возникновение первых спортивных соревнований. Стойка игрока, специальные передвижения без мяча. «Передача мячей в колоннах»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
44	15 неделя	Ведение мяча	ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»); бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.				
45	15 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками	ОРУ с мячами. остановка прыжком с двух шагов. П.И. "Гонка"				

			баскетбольных мячей."				
46-47	16недел я	Бросок мяча Контрольная точка № 11	ловля и передача мяча двумя руками от груди. эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину				
48	16недел я	У/Т игра в мини баскетбол	Ловля и передача мяча. Бросок мяча с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам				
III четверть Пионербол (9ч.) Гимнастика (18ч.) Самбо (3ч.)							
49	17 неделя	Волейбол как вид спорта	Знать историю возникновения волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности по спортивным играм с мячом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол». Т.Б. на уроках по спортивным играм с мячом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
50-51	17 неделя	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами: прием мяча снизу двумя		Развитие силы рук в упоре о стену. Правила игры в «Пионербол». Расстановка	Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в по-	

			руками, передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.		игроков на площадке. Действия игрока на площадке. Подача мяча. Оценить действия игрока на площадке.	движную игру «Пионербол»	
52-53	18 неделя	Передача и ловля мяча через сетку.	Ловля и передача мяча через сетку с изменением направления. Игра «Перестрелка».				
54-55	18-19 неделя	Обучение подаче мяча через сетку.	Прием мяча снизу, передача кулаком снизу Упражнения в парах, в тройках без сетки; через сетку. Подача мяча с близкого расстояния				
56	19 неделя	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.	Упражнения в парах, в тройках без сетки; через сетку. Подача мяча с близкого расстояния. У.Т. игра в пионербол				
57	19недел я	У.Т. игра пионербол. Контрольная точка № 12	Расстановка игроков на площадке				
58	20недел	Инструктаж по	Правила		Знать строевые	Коммуникативные:	Развитие

	я	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перекаты.	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила предупреждения травматизма.	оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
59-61	20-21 неделя	Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, переворот в положении лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырки вперед	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной

			<p>назад в упор присев, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и</p>		<p>контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения акробатических упражнений, составлять комбинации из упражнений.</p>	<p>отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
62	21 неделя	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Контрольная точка № 13</p>	<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и</p>		<p>контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения акробатических упражнений, составлять комбинации из упражнений.</p>	<p>отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>



				<p>переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений Измерять (пальпаторно) ЧСС</p>			
63-64	21-22 неделя	<p>Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>Контрольная точка № 14</p>	<p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. П.И. «Веселые задачи»</p>		<p>Знать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Уметь составлять комбинации из разученных упражнений. Знать правила П.И.</p>		

					«Веселые задачи»		
65-67	22-23 неделя	Опорного прыжка через козла Контрольная точка № 15	ОРУ в движении. Техника опорного прыжка через козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях.		Уметь выполнять опорный прыжок через козла. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.		
68-70	23-24 неделя	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Контрольная точка № 16	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		Учатся выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении. Знать правила игры «Не ошибись!»	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий в висячем положении на гимнастической стенке.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимают значение знаний для человека и принимают их Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
71-73	24-25 неделя	Самостраховка при падении	Самостраховка при падениях в различных условиях (вперед, назад, вправо, влево толчки, рывки и т.д.)	Правильно падать в различных условиях. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые	Учатся падать Учатся лазать по гимнастической стенке лазать по гимнастической стенке, канату.	Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и
74-	25 неделя	Лазание по	Упр. в равновесии.	строевые			

75	я	канату. Контрольная точка № 17	Лазание по канату в два приема. П.И. «Запрещенное движение»	упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну		Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	здоровый образ жизни
----	---	-----------------------------------	---	---	--	--	----------------------

				<p>высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола</p>			
76	26 неделя	Закаливание организма.	Закаливание организма(воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря. П.И. «Увертывайся от мяча».		Знать правила закаливания организма. Уметь проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Увертывайся от мяча».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

						поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: контролируют процесс и результат действия.	
77-78	26 неделя	Танцевального упражнения.	Шаг с прыжком. Приставные шаги. Базовые шаги аэробики. П.И. «Запрещенное движение»		Уметь выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, знать правила подвижной игры "Запрещенное движение".	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, играть в подвижную игру "Запрещенное движение".	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.
<b>IV четверть Легкая атлетика (24ч.)</b>							
79	27 неделя	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговые упр.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Виды физических упражнений		Знать правила техники безопасности на уроках.		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем

			(подводящие, общеразвивающие, соревновательные)		Знать виды физических упражнений.		
80	27 неделя	Развитие скоростных способностей.	Стартовое ускорение. Обычный бег до мин. – коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой	Знать технику бега на короткие дистанции, Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. правила подвижных игр «Вызов номеров».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
81	27 неделя	Бег с ускорением на короткие дистанции	ОРУ в движении. СБУ. Стартовое ускорение. Скоростной бег до 30 метров. П.И «Вызов номеров».				

				и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.			
82	28 неделя	Челночный бег 3*10	ОРУ. Бег с ускорением из различных И.П. Тест. Челночный бег 3*10м. П.И. «Собачки ногами»		Знать как проходит тестирование челночного бега на 3 * 10м, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

						адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 3*10м ,играть в подвижную игру «Собачки ногами».	
83	28 неделя	Физ. нагрузка и ее влияние на ЧСС	ОРУ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения утренней гимнастики		Определять нагрузку по показаниям частоты пульса.		
84	28 неделя	Бег через препятствия.	Бег с препятствиями в равномерном беге. Упр. на координацию. П.И. «Ловишка»,		Уметь преодолеть препятствия во время бега. Знать правила игры «Ловишка». Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности
85	29 неделя	Тестирование бега 30м. Контрольная точка № 18	СБУ. Бег из разных исходных положений. Силовые упр. Финиширование.				
86	29 неделя	Бег на короткие дистанции 60м. Контрольная точка № 19	ОРУ в движении. СБУ. Скоростной бег. Тестирование наклона вперед из положения стоя П.И. «Поймай в ленту»				
87	29 неделя	Эстафетный бег	ОРУ с гимн. палкой. Техника передачи эстафетной				



			палочки. Эстафета.				
88	30 неделя	Прыжки  Контрольная точка № 20	СБУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
89	30 неделя	Техника прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.				
90	30 неделя	Прыжки в длину с места. Контрольная точка № 21	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку.				
91	31 неделя	Метание набивного мяча из разных положений	ОРУ с мячом. Броски набивного мяча в парах. П.И. «Метатели»	Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Знать правила игры «Метатели»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность и 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	
92	31 неделя	Развитие координационны е способностей. Метание мяча в цель	ОРУ для рук и плечевого пояса. СБУ. Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м.				
93	31 неделя	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	СБУ. ОРУ с мячом. Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в				

		Контрольная точка № 22	горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 5-6м.			различными способами, играть в подвижную игру «Метатели	основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.
94	32 неделя	Кроссовая подготовка. Контрольная точка № 23	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. П.И. «Заяц без дома»		Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	Коммуникативные: взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности Познавательные: рассказывать правила проведения подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
95	32 неделя	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки	Разминка в движении. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и		Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. «Два мороза»,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; управлять своими

			продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.		«Невод». «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки». «Лисы и куры», «Точный расчет».	учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	эмоциями в различных ситуациях; проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96 97	32 неделя 33 неделя н	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка» Закаливание организма. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Соблюдать правила ТБ на уроках подвижные игры. Играть в подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». Правила закаливания организма. Равномерный бег. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности –	Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
98	33недел	Подвижные игры	ОРУ. Бег из				

	я	«Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	различных исходных положений. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»				
99-100	33-34недел я	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»	П.И. «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»				
101-102	34 неделя	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»				

## Календарно - тематическое планирование 4 класс

№	Дата	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>I четверть (24 ч.) Футбол (8ч.) и легкая атлетика (16ч.)</b>							
1	1 неделя	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	ТБ на уроках. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. ОРУ на месте. П.И. «Ловишка» и «Колдунчики»	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физкультуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: Определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях,	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.

				<p>ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;  преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой;  толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>		<p>применяемых на уроках физкультуры, выполнять строевые упражнения. играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчик».</p>	
2	1 неделя	Бег с высокого и	ОРУ в движении.		Описывать технику	Коммуникативные:	Проявлять качества

		низкого старта	СБУ. Высокий и низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П.И. «Пустое место».		беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3	1 неделя	История развития физической культуры в России XVII-XIX вв.	Рассказать об истории возникновения физической культуры в России XVII-XIX вв. ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Повторить повороты направо, налево в движении. П.И. «Мышеловка».		Знать как возникла физическая культура в России XVII-XIX вв Уметь играть в П.И. «Мышеловка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

						<p>Познавательные:          рассказывать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси, выполнять</p>	
4	2 неделя	Спортивные игры с мячом.	<p>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Виды игр с мячом. Ведение и передача мяча (футбол).</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.</p>	Знать технику ведения мяча	<p>Коммуникативные:          с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:          самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные:          выполнять ведение и передачу мяча.</p>	<p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p>
5	2 неделя	Ведение мяча между предметов и с обводкой предметов	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по		Знать, технику ведения мяча с препятствиями, правила	<p><b>Коммуникативны</b>  <b>е: слушать и слышать друг друга, добывать</b></p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>



			<p>сигналу. Обучение ведения мяча. П.И. «Гонка мячей»</p>		<p>спортивной игры в «Футбол».</p>	<p><b>недостающую информацию с помощью вопросов.</b> Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой. Играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>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.</p>
6	2 неделя	Футбольного упражнения.	<p>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 П.И. «Бросок ногой»</p>		<p>Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Бросок ногой».</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: : видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,</p>	<p>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.</p>

						сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Бросок ногой».	
7	3 неделя	Футбольные упражнения в парах.	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Проведение игры в футбол по упрощенным правилам. эстафеты с ведением мяча.		Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила игры в футбол.	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в игру «футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8-9	3 неделя	Различной варианты футбольных	Ведение и остановка мяча П.И «Футбольный		Знать, как выполнять футбольные	Коммуникативные: управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности и

		упражнений в парах.	бильярд»		упражнения в парах, правила подвижной игры «Футбольный бильярд»	партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Футбольный бильярд»	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
10	4 неделя	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».  Контрольная точка № 1	Ведение и остановка мяча. Проведение игры в мини-футбол.		Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнить бросок из-за боковой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

						<p>познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам.</p>	
11	4 неделя	Низкого старта. Техника челночного бега.	ОРУ в движении. СБУ. Техника низкого старта. Стартовое ускорение. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П.И «Вызов номеров».		Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Вызов номеров».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вызов номеров».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
12	4 неделя	Тестирование челночного бега 3*10м. Контрольная точка № 2	ОРУ. Бег с ускорением из различных И.П. Низкий старт. Тест. Челночный бег 3*10м. П.И. «Стрелки»		Знать как проходит тестирование челночного бега на 3 * 10м, правила подвижной игры «Стрелки».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

					информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 3*10м ,играть в подвижную игру «Стрелки».	развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
13	5 неделя	Бег на выносливость. Финиширование. Контрольная точка № 3	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Финиширование. Бег 1000м Подтягивание на перекладине. П.И. «Защита укрепления»		Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

						ходьбы, беговых упражнений	
14	5 неделя	Бег с изменением частоты шагов. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контрольная точка № 4	ОРУ в движении. СБУ упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу П.И. «По местам»		Знать как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «По местам».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости,
15	5 неделя	Способы метания мяча на дальность.	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах, ссадинах и потертостях.ОРУ.Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в		Знать какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Кто дальше бросит».	Коммуникативные: , работать в группе, устанавливать рабочие Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.Познавательные: выполнять метание мешочка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за

			направлении метания, на точность. П.И. «Кто дальше бросит»			на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит».	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.
16	6 неделя	Тестирование метания мешочка на дальность.  Контрольная точка № 5	ОРУ с мячом комплекс. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м Тест. Метание мяча на дальность. П.И. «Подвижная цель».		Знать как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры ««Подвижная цель»».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами».	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .
17	6 неделя	Прыжки. Подтягивание на перекладине Контрольная точка № 6	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Прыжки на скакалке.		Знать что такое физические качества, уметь выполнять упр. для их развития.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать	<b>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)</b>

			Подтягивание на низкой перекладине.			процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	<b>ситуациях и условиях</b>
18-19	6-7 неделя	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Тестирование Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.		
20	7 неделя	Прыжки в длину с места. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Контрольная точка № 7	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед с препятствиями. Техника прыжка в высоту с разбега. Тестирование прыжка в длину с места.		Знать как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила. Знать технику прыжка в высоту способом перешагивание.	Коммуникативные : добывать недостающую информацию, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.



21-23	7-8 неделя	Прыжок в высоту с прямого разбега.	ОРУ у гимнастической стенки. СБУ. Маховые упр.ногами после разбега. П.И. «Вышибалы с кеглями».		Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
24	8 неделя	Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольная точка № 8	ОРУ на гибкость. Подводящие упр. для прыжков высоту. Прыжок в высоту через резинку. Дыхательная гимнастика.		Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по	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

						указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега.	ситуациях.
--	--	--	--	--	--	---	------------

**II четверть Лыжная подготовка (18ч.) и баскетбол (6ч.)**

25-26	9 неделя	Т.Б. на уроках лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. Техника скользящего шага на лыжах.	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь. технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказать об организационно - методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
-------	----------	--	---	--	---	---	---

				наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.		передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
27-28	9-10 неделя	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствование поворотов. Техника одновременно двухшажного хода.	попеременным	двухшажным ходом, 3 скользящим и ступающим шагом, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.	Коммуникативные : сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные : поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
29	10 неделя	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток и прыжком. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П.И.		Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			«День и ночь».			Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств.
30-31	10-11 неделя	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный двухшажный. Прохождение дистанции 1км в среднем темпе.		Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км.	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание с сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные : передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.
32-33	11 неделя	Одновременный одношажный ход	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и		Знать, как пристегивать крепления, как	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и

			надевание лыж. одновременный одношажный ход П.И. «Перестрелка» Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.		передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	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.
34-35	12 неделя	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Совершенствование изученных ходов на дистанции 1 км. Подъем и спуск на лыжах через ворота. П.И. «Куда укачишься за два шага»	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения;	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой», и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах. Знать правила П.И. «Куда укачишься за два шага»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные : передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

				<p>ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>		<p>лыжными ходами ,подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. Уметь играть в подвижные игры на лыжах.</p>	
36-37	12-13 неделя	Передвижение и спуск на лыжах.	<p>Прохождение дистанции 1 км разученными способами. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше</p>		<p>Знать технику подъема на склон, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», техник у торможения «плугом».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей.</p>

			прокатится».			самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные : подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом».	ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
38-39	13 неделя	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Прохождение дистанции разученными способами. Спуски со склона. Развитие выносливости во время лыжных прогулок		Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах. правила подвижной игры «Накаты».	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные : спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, в подвижную игру «Накаты».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств.
40	14 неделя	Прохождение дистанции 1,5км	Совершенствование умения		Знать, как распределять силы	Коммуникативные : устанавливать	Развитие этических чувств

		на лыжах. Контрольная точка № 9	передвижения на лыжах до 1500 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».		для прохождения дистанции 1,5км на лыжах технику спуска со склона в низкой стойке.	рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные : проходить дистанцию 1,5км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41	14 неделя	Эстафетный бег на лыжах	Совершенствование лыжных ходов и спусков. Эстафета на лыжах.				
42	14 неделя	Контрольный урок по лыжной подготовке Контрольная точка № 10	Выполнение лыжных ходов	передвигаться на лыжах	«змейкой». Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.



						переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке,	
43	15 неделя	Инструктаж по ТБ по спортивным играм с мячом.	Возникновение первых спортивных соревнований. Стойка игрока, специальные передвижения без мяча. «Передача мячей в колоннах»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
44	15 неделя	Ведение мяча	ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»); бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.				
45	15 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками	ОРУ с мячами. остановка прыжком с двух шагов. П.И. "Гонка"				

			баскетбольных мячей."				
46-47	16недел я	Бросок мяча Контрольная точка № 11	ловля и передача мяча двумя руками от груди. эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину				
48	16недел я	У/Т игра в мини баскетбол	Ловля и передача мяча. Бросок мяча с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам				
<b>III четверть Пионербол (9ч.) Гимнастика (21ч.)</b>							
49	17 неделя	Волейбол как вид спорта	Знать историю возникновения волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности по спортивным играм с мячом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол». Т.Б. на уроках по спортивным играм с мячом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
50-51	17 неделя	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами: прием мяча снизу двумя		Развитие силы рук в упоре о стену. Правила игры в «Пионербол». Расстановка	Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в по-	

			руками, передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.		игроков на площадке. Действия игрока на площадке. Подача мяча. Оценить действия игрока на площадке.	движную игру «Пионербол»	
52-53	18 неделя	Передача и ловля мяча через сетку.	Ловля и передача мяча через сетку с изменением направления. Игра «Перестрелка».				
54-55	18-19 неделя	Обучение подаче мяча через сетку.	Прием мяча снизу, передача кулаком снизу Упражнения в парах, в тройках без сетки; через сетку. Подача мяча с близкого расстояния				
56	19 неделя	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.	Упражнения в парах, в тройках без сетки; через сетку. Подача мяча с близкого расстояния. У.Т. игра в пионербол				
57	19недел я	У.Т. игра пионербол. Контрольная точка № 12	Расстановка игроков на площадке				
58	20недел	Инструктаж по	Правила		Знать строевые	Коммуникативные:	Развитие

	я	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перекаты.	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила предупреждения травматизма.	оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
59-61	20-21 неделя	Акробатического упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, переворот в положении лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырки вперед	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной

			<p>назад в упор присев, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и</p>	<p>контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения акробатических упражнений, составлять комбинации из упражнений.</p>	<p>отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
62	21 неделя	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Контрольная точка № 13</p>	<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и</p>	<p>контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>Познавательные: описывать технику выполнения акробатических упражнений, составлять комбинации из упражнений.</p>	<p>отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>

				<p>переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений Измерять (пальпаторно) ЧСС</p>			
63-64	21-22 неделя	<p>Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>Контрольная точка № 14</p>	<p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. П.И. «Веселые задачи»</p>		<p>Знать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Уметь составлять комбинации из разученных упражнений. Знать правила П.И.</p>		

					«Веселые задачи»		
65-67	22-23 неделя	Опорного прыжка через козла Контрольная точка № 15	ОРУ в движении. Техника опорного прыжка через козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях.		Уметь выполнять опорный прыжок через козла. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.		
68-70	23-24 неделя	Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		Учатся выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися. Знать правила игры «Не ошибись!»	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий в вися на гимнастической стенке.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимают значение знаний для человека и принимают их Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
71-73	24-25 неделя	Лазание, упражнения в равновесии Контрольная точка № 16	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные	Учатся лазать по гимнастической стенке лазать по гимнастической стенке, канату.	Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и

			стенке.	комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением		Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	здоровый образ жизни
74-75	25неделя	Лазание по канату. Контрольная точка № 17	Упр. в равновесии. Лазание по канату в два приема. П.И. «Запрещенное движение»				



				<p>стоя и в приседе поворотов на 90 и 180<sup>0</sup>, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола</p>			
76	26 неделя	Закаливание организма.	<p>Закаливание организма(воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря. П.И. «Увертывайся от мяча».</p>		<p>Знать правила закаливания организма. Уметь проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Увертывайся от мяча».</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p>

						условиями ее реализации. Познавательные: контролируют процесс и результат действия.	
77-78	26 неделя	Танцевального упражнения.	Шаг с прыжком. Приставные шаги. Базовые шаги аэробики. П.И. «Запрещенное движение»		Уметь выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, знать правила подвижной игры "Запрещенное движение".	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, играть в подвижную игру "Запрещенное движение".	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.
<b>IV четверть Легкая атлетика (24ч.)</b>							
79	27 неделя	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговые упр.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Виды физических упражнений		Знать правила техники безопасности на уроках.		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем

			(подводящие, общеразвивающие, соревновательные)		Знать виды физических упражнений.		
80	27 неделя	Развитие скоростных способностей.	Стартовое ускорение. Обычный бег до мин. – коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой	Знать технику бега на короткие дистанции, Знать различия длинны шагов бега и где их можно применять. правила подвижных игр «Вызов номеров».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
81	27 неделя	Бег с ускорением на короткие дистанции	ОРУ в движении. СБУ. Стартовое ускорение. Скоростной бег до 30 метров. П.И «Вызов номеров».				

				и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.			
82	28 неделя	Челночный бег 3*10	ОРУ. Бег с ускорением из различных И.П. Тест. Челночный бег 3*10м. П.И. «Собачки ногами»		Знать как проходит тестирование челночного бега на 3 * 10м, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

						адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 3*10м ,играть в подвижную игру «Собачки ногами».	
83	28 неделя	Физ. нагрузка и ее влияние на ЧСС	ОРУ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения утренней гимнастики		Определять нагрузку по показаниям частоты пульса.		
84	28 неделя	Бег через препятствия.	Бег с препятствиями в равномерном беге. Упр. на координацию. П.И. «Ловишка»,		Уметь преодолеть препятствия во время бега. Знать правила игры «Ловишка». Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Регулятивные: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель Познавательные: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности
85	29 неделя	Тестирование бега 30м. Контрольная точка № 18	СБУ. Бег из разных исходных положений. Силовые упр. Финиширование.				
86	29 неделя	Бег на короткие дистанции 60м. Контрольная точка № 19	ОРУ в движении. СБУ. Скоростной бег. Тестирование наклона вперед из положения стоя П.И. «Поймай в ленту»				
87	29 неделя	Эстафетный бег	ОРУ с гимн. палкой. Техника передачи эстафетной				

			палочки. Эстафета.				
88	30 неделя	Прыжки  Контрольная точка № 20	СБУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
89	30 неделя	Техника прыжка в длину с прямого разбега согнув ноги	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.				
90	30 неделя	Прыжки в длину с места. Контрольная точка № 21	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку.				
91	31 неделя	Метание набивного мяча из разных положений	ОРУ с мячом. Броски набивного мяча в парах. П.И. «Метатели»	Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Знать правила игры «Метатели»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность и 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	
92	31 неделя	Развитие координационны е способностей. Метание мяча в цель	ОРУ для рук и плечевого пояса. СБУ. Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м.				
93	31 неделя	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	СБУ. ОРУ с мячом. Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в				

		Контрольная точка № 22	горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 5-6м.			различными способами, играть в подвижную игру «Метатели	основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе.
94	32 неделя	Кроссовая подготовка. Контрольная точка № 23	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. П.И. «Заяц без дома»		Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	Коммуникативные: взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности Познавательные: рассказывать правила проведения подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
95	32 неделя	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки	Разминка в движении. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и		Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. «Два мороза»,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; управлять своими

			продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.		«Невод». «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки». «Лисы и куры», «Точный расчет». Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.	учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	эмоциями в различных ситуациях; проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96 97	32 неделя 33 неделя н	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка» Закаливание организма. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Соблюдать правила ТБ на уроках подвижные игры. Играть в подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». Правила закаливания организма. Равномерный бег. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.			
98	33недел	Подвижные игры	ОРУ. Бег из				



	я	«Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	различных исходных положений. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»				
99-100	33-34недел я	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»	П.И. «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»				
101-102	34 неделя	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575860

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 05.07.2022 по 05.07.2023