

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана на основе:** Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана МАОУ «Бизинская СОШ», устава школы.

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

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, психики. Уроки должны проводиться на свежем воздухе. При обучении двигательным действиям уделять основное внимание овладению школой движений. У сочетать на уроке развитие координационных и кондиционных способностей обучением двигательных навыков. Следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно- повторного и вариативного упражнения с широким применением игрового и доступного соревновательного метода. Младший школьный возраст благоприятен для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением, математикой, музыкой, ИЗО. Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические

знания, способы двигательной, ФО и спортивной деятельности, а также количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна созвать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

В разделе «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **В разделе «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **В разделе «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре -5часов

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование:

-Физкультурно-оздоровительная деятельность.

-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.

### **Гимнастика с элементами акробатики -30 часов**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

### **Легкая атлетика -23 часа**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

### **Лыжная подготовка -12 часов**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

### **Подвижные игры -32 часа**

Техника паса в футболе. Контрольный урок по спортивной игре «футбол». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча.

Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные спортивные игры.

## Учебно-тематический план

| Раздел                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Количество часов | Кол-во контрольных работ | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b><br>Организационно методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «футбол». Зарядка. Гимнастика её история и значение в жизни человека. Физкультминутка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                | 1                        | Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Выявлять различия в основных способах передвижения. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Легкая атлетика</b><br>Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Броски набивного мяча способами «от груди», способом «снизу» и из-за «головы». Бросок набивного мяча правой и левой руками. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м. | 23               | 12                       | Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   | выполняют их.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Тестирование наклона вперед из положения стоя.<br/> Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.<br/> Тестирование подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование виса на время. Кувырок вперед.<br/> Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и руках.<br/> Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка.<br/> Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приёма. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине.<br/> Махи на перекладине. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время.<br/> Тестирование наклона вперед из положения стоя.<br/> Тестирование подтягивания сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p> | 30 | 9 | <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.<br/> Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<br/> Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.<br/> Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.<br/> Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br/> Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br/> Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br/> Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.<br/> Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.<br/> Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.<br/> Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.<br/> Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.<br/> Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.<br/> Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъём на склон «полужёлочкой», «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12 | 1 | <p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Техника паса в футболе. Контрольный урок по спортивной игре «футбол». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. . Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу . Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные спортивные игры.</p> | 32 | 3 | <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время под игр.</p> |

Календарно тематическое планирование по физической культуре -4 класс



| № урока                             | Дата проведения |      | Тема урока                                                           | Тип урока       | Технологии                                                                             | Решаемые проблемы                                                                                                                                                                                                      | Виды деятельности                                                                                                                                                   | Планируемые результаты                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Комментарий учителя |
|-------------------------------------|-----------------|------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                     | план            | факт |                                                                      |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     | Предметные                                                                                                                                                  | Метапредметные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Личностные УУД                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
| 1                                   | 2               | 3    | 4                                                                    | 5               | 6                                                                                      | 7                                                                                                                                                                                                                      | 8                                                                                                                                                                   | 9                                                                                                                                                           | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12                  |
| <b>Знания о физической культуре</b> |                 |      |                                                                      |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 1                                   |                 |      | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания   | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики» | Ознакомительно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики» | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка», «Колдунчики» | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики».</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                                                  |                     |
| <b>Легкая атлетика</b>              |                 |      |                                                                      |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2                                   |                 |      | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                          | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками», «Салки-дай руку»                                                                           | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками», «Салки-дай руку»                                               | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками», «Салки-дай руку»                            | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками», «Салки-дай руку»</p>                                                                                   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |                     |

|   |  |  |                                             |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|---|--|--|---------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 |  |  | Челночный бег                               | комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества                   | Разучивание беговой разминки повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»                                                            | Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне»                                                           | Знать технику челночного бега правила подвижной игры «Флаг на башне»                                                         | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.<br><b>Познавательные:</b> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне»                | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                              |  |
| 4 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м         | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3×10 м и подвижной игры «Колдунчики»                                                   | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Колдунчики»                                        | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3×10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»             | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3×10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                                                                  |  |
| 5 |  |  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро» | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»                     | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |

|                                     |  |  |                                           |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6                                   |  |  | Тестирование метание мешочка на дальность | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка на дальность, разучивание метание мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | Беговая разминка мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>  |  |  |                                           |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 7                                   |  |  | Техника паса в футбол                     | комбинированный | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки в движении, освоение техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»                                                                                                 | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «собачки ногами»                                                                        | Знать какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»                                                    | <b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»                                     | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| <b>Знания о физической культуре</b> |  |  |                                           |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 8                                   |  |  | Спортивная игра «Футбол»                  | комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения              | Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»                                                               | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»                                                            | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»                                            | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                                                          |  |





|    |  |  |                                       |             |                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |  |
|----|--|--|---------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13 |  |  | Тестирование метания мяча на точность | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
|----|--|--|---------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Гимнастика с элементами акробатики

|    |  |  |                                                         |             |                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|---------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 14 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя           | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»                   | Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»                              | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»           | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                           |  |
| 15 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка» | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |

#### Легкая атлетика

|    |  |  |                                     |             |                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|-------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 16 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|----|--|--|-------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Гимнастика с элементами акробатики

|    |  |  |                                      |             |                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17 |  |  | Тестирование потягиваний и отжиманий | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антывышибалы» | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антывышибалы» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антывышибалы» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антывышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|----|--|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |  |  |                            |             |                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                           |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 18 |  |  | Тестирование виса на время | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время и подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|----|--|--|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Подвижные и спортивные игры

|    |  |  |                                 |                 |                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|--|--|---------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 19 |  |  | Броски и ловля мяча в парах     | комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения      | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»        | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»               | Знать варианты бросков и ловли в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»               | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»                                                                      | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.                                    |  |
| 20 |  |  | Броски мяча в парах на точность | комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения      | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки»             | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»           | Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.                                    |  |
| 21 |  |  | Броски и ловля мяча в парах     | комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячами в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны» | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны» | Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»      | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватность оценивать свои действия и действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»               | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |

|    |  |  |                                     |                 |                                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----|--|--|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 22 |  |  | Броски и ловля мяча в парах у стены | комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения                 | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловля мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны»        | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»        | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны» | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»    | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, принятие и освоение социальной роли обучающегося                           |  |
| 23 |  |  | Подвижная игра «Осада города»       | комбинированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловля мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города»         | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                                                              |  |
| 24 |  |  | Броски и ловля мяча                 | комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения   | Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города»                            | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»                 | Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»                                                         | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»                                                                                                  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |

|    |  |  |                    |                                                     |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----|--|--|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 25 |  |  | Упражнения с мячом | комбинированный                                     | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения                     | Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм»           | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»   | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»                | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм»                                                                                 | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 26 |  |  | Ведение мяча       | закрепления<br>Урок повторения изученного материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения                     | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм»           | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»    | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»                   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 27 |  |  | Подвижные игры     | закрепления<br>Урок повторения изученного материала | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Проведение беговой разминки и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти | Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти                | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                  |  |

#### Гимнастика с элементами акробатики





|                                           |  |  |                                                    |                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 34                                        |  |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения             | Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках, повторение подвижной игры «Парашютисты» | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» | Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                      |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |  |  |                                                    |                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 35                                        |  |  | Гимнастические упражнения                          | Комбинированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения           | Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание                                                                            | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание                                           | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают                                                                            | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание                                                                                                                                        | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                            |  |
| 36                                        |  |  | Висы                                               | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Повля обезьян»                                                                                                                       | Разминка на матах, висы, подвижная игра «Повля обезьян»                                                                                       | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять правила подвижной игры «Повля обезьян»                                                                                                  | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Повля обезьян»                                                                                    | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |



|    |  |  |                                         |                                      |                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|--|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 37 |  |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Комбинированный                      | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения   | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                       |  |
| 38 |  |  | Круговая тренировка                     | Урок повторения изученного материала | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развитие исследовательских навыков | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»                                                               | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»                                                               | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»                                                        | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»                                               | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 39 |  |  | Прыжки в скакалку                       | Комбинированный                      | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения              | Разминка со скалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»                                                                        | Разминка со скалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»                                                                        | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»                                            | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть подвижную игру «Горячая линия»                                                                                                              | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                                                            |  |

|    |  |  |                                |                                      |                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|--|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 40 |  |  | Прыжки в скакалку в тройках    | Урок повторения изученного материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки со скалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия»                                                                              | Разминка со скалками, прыжки в скакалку в тройках подвижная игра «Горячая линия»                                         | Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»            | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»                                  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                            |  |
| 41 |  |  | Лазанье по канату в два приема | Комбинированный                      | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки со скалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен» | Разминка со скалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен» | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности<br><b>Познавательные:</b> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                                                                 |  |
| 42 |  |  | Круговая тренировка            | Комбинированный                      | Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения  | Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»                                                                   | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»                                       | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»                          | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»                                    | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |

|    |  |  |                                      |                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 43 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне  | Комбинированный                                     | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества                                 | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки в мяч» | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»                        | Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»                                      | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.<br><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                                                                        |  |
| 44 |  |  | Упражнения на гимнастических кольцах | закрепления<br>Урок повторения изученного материала | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки на скамейках, упражнений на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне и подвижной игры «Салки и мяч»           | Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» | Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч» | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности<br><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»                                                                                   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| 45 |  |  | Махи на гимнастических кольцах       | Комбинированный                                     | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества                                | Разучивание разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на кольцах, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»           | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»        | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»                    | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу<br><b>Познавательные:</b> выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»                                                                 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости                                           |  |

|    |  |  |                     |                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----|--|--|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 46 |  |  | Круговая тренировка | Комбинированный                                  | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> сохраняя заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого<br><b>Познавательные:</b> выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                         |  |
| 47 |  |  | Вращение обруча     | Комбинированный                                  | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения                 | Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса»                                                                                                  | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»                                                                                                            | Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»                                                                                                                             | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»                                          | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                   |  |
| 48 |  |  | Круговая тренировка | Урок повторения закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса»                                                                                          | Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»                                                                              | Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»                                                                                  | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого<br><b>Познавательные:</b> выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»                                                                                                                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |

| Лыжная подготовка |  |  |                                                       |                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------|--|--|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 49                |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок  | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без лыжных палок | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом</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           |  |
| 50                |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества      | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием                                                                            | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты переступанием                                                              | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах                                       | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием</p>                                                 | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                                                                  |  |
| 51                |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах  | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания      | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком                                                                                                    | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком                                                                                     | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком                                                       | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом</p>                                                                                                     | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |

|    |  |  |                                                                            |                 |                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 52 |  |  | Попеременный одношажный ход на лыжах                                       | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе                     | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни                                                                                                                                             |  |
| 53 |  |  | Одновременный одношажный ход на лыжах                                      | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне                                    | Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгона на лыжне                                                 | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне                                                                   | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе                                                                                | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| 54 |  |  | Подъем на склон «елочкой» «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения           | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах                                      | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке                                     | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке                 | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни                           |  |

|    |  |  |                                                          |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----|--|--|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 55 |  |  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения                        | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»            | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели<br><b>Познавательные:</b> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |
| 56 |  |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                  | Комбинированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой» | Лыжные ходы, подъем на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»                  | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон, торможения «плугом», спуска со склона на лыжах «змейкой»                                            | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»                                   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                 |  |
| 57 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                         | Комбинированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества        | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой» подвижная игра «Накаты»                          | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»                                             | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»                                                    | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                 |  |

|    |  |  |                                           |                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----|--|--|-------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 58 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Комбинированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения                               | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»                                                                 | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                                                | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»                                                                                                                            | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»                                                                                                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах       | Комбинированный | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, проблемного обучения                             | Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания                                                                                             | Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободного катания                                                                           | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке                                                                                                                         | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке                                                                                                                                                                             | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                        |  |
| 60 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке     | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом» | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                        |  |

## Подвижные спортивные игры



|    |  |  |                                      |                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----|--|--|--------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 61 |  |  | Эстафеты с мячом                     | комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения              | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами                                                   | Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижная игра с мячами-хопами                                 | Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами                            | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации<br><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу<br><b>Познавательные:</b> участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами                                                                                                    | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни                                                                                                                  |  |
| 62 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»                            | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»                     | Знать, какие варианты бросков через сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»        | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                |  |
| 63 |  |  | Подвижная игра «Пионербол»           | комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные     | Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку                               | Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку                                | Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»                                                                                                            | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 64 |  |  | Волейбол как вид спорта              | комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные     | Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол» | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пионербол» | Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»   | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу<br><b>Познавательные:</b> выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»                                                                       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, российский народ, развитие навыков сотрудничества со сверстниками         |  |

|    |  |  |                               |                           |                                                                               |                                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|--|--|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 65 |  |  | Подготовка к волейболу        | комбинированный           | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»      | Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» | Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»                                                     | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач<br><b>Познавательные:</b> применять умения и значения из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»                                                                                          | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, российский народ, развитие навыков сотрудничества со сверстниками                       |  |
| 66 |  |  | Контрольный урок по волейболу | контрольный               | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения    | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»      | Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»           | Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров<br><b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                            |  |
| 67 |  |  | Знакомство с баскетболом      | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол» | Разминка с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»                            | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию<br><b>Познавательные:</b> бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол                                                                   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |

|    |  |  |                             |                           |                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|--|--|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 68 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные   | Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол» | Разминка с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию<br><b>Познавательные:</b> бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| 69 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | комбинированный           | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»            | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»                   | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол              | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                        |  |
| 70 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | комбинированный           | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»            | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»                   | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол              | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                        |  |

Легкая атлетика

|    |  |  |                                   |                 |                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|--|-----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 71 |  |  | Полоса препятствий                | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»                       | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»    | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности<br><b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочку»             | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| 72 |  |  | Усложненная полоса препятствий    | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Повторение разминки в движении, проведение усложненной полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»             | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»    | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности<br><b>Познавательные:</b> преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| 73 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения              | Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»                      | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»                          | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                       |  |

|    |  |  |                                          |                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 74 |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Комбинированный | Здоровьесбережение, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий | Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание»<br>разучивание подвижной игры «Вышибалы с раниением» | Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с раниением» | Знать технику выполнения прыжка с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с раниением» | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с раниением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
|----|--|--|------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Знания о физической культуре

|    |  |  |                 |                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|--|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 75 |  |  | Физкультминутка | Комбинированный | Здоровьесбережение, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий | Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с раниением» | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с раниением» | Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с раниением» | <b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтетическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с раниением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
|----|--|--|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Гимнастика с элементами акробатики

|    |  |  |  |                                     |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--|--|--|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 76 |  |  |  | Знакомство с опорным прыжком        | Комбинированный | Здоровьесбережение, информационно-коммуникационные, развитие исследовательских навыков | Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», знакомство с опорным прыжком, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах» | Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах» | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хобах» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 77 |  |  |  | Опорный прыжок                      | Комбинированный | Здоровьесбережение, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий             | Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хобах»                                                                                                          | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»                                                 | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»                                                           | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого<br><b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»                                                     | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.                                                                                              |
| 78 |  |  |  | Контрольный урок по опорному прыжку | контрольный     | Здоровьесбережение, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий             | Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников                                                                                         | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра                                                                    | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры                                                                    | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели<br><b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее                                                                                                       | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                          |

## Подвижные и спортивные игры

|    |  |  |                                      |                                                  |                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 79 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный                                  | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»          | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»   | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты |  |
| 80 |  |  | Подвижная игра «Пионербол»           | Урок повторения закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения              | Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол» | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, подвижная игра «Пионербол» | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол»   | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                               |  |
| 81 |  |  | Упражнения с мячом                   | Комбинированный                                  | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения              | Разучивание разминки с мячом, упражнений с мячом в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»                                                  | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»                       | Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»                 | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату<br><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»                                                       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях       |  |

|                        |  |  |                                                                      |                 |                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 82                     |  |  | Волейбольные упражнения                                              | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения                 | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол»                                                                             | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»                                                         | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»                                                     | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> сотрудничать в совместном решении задач.<br><b>Познавательные:</b> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»                                                                                                                                                                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками                                                                                                         |  |
| 83                     |  |  | Контрольный урок по волейболу                                        | контрольный     | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»                                         | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»                                          | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»                                                | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br><b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»                       | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                 |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |  |                                                                      |                 |                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 84                     |  |  | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения    | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель» | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |



|    |  |  |                                            |                                                    |                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----|--|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 85 |  |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | закрепления<br><br>повторения изученного материала | Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
|----|--|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Гимнастика с элементами акробатики

|    |  |  |                            |             |                                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 86 |  |  | Тестирование виса на время | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч» | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
|----|--|--|----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |  |  |                                        |             |                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 87 |  |  | Тестирование наклона из положения стоя | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
|----|--|--|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Легкая атлетика

|    |  |  |                                     |             |                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|-------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 88 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол» | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
|----|--|--|-------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Гимнастика с элементами акробатики

|    |  |  |                                                         |             |                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|---------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 89 |  |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий                   | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведения тестирования подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол»                              | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»                                | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»                              | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол»                     | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
| 90 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол» | Разминка, направленная на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |

### Подвижные и спортивные игры

| 91                                 |  |  | Баскетбольные упражнения                     | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения                        | Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетболое кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетболое кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетболое кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетболое кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»                                                   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
|------------------------------------|--|--|----------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Легкая атлетика</b>             |  |  |                                              |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 92                                 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол»                                      | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»               | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»                 | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе           |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |  |  |                                              |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 93                                 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол»                  | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества                    | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетболое кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»            | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетболое кольцо, спортивная игра «Баскетбол»                | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетболое кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»                            | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетболое кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»                                         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций    |  |
| <b>Легкая атлетика</b>             |  |  |                                              |                 |                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|    |  |  |                                             |                 |                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|--|--|---------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 94 |  |  | Беговые упражнения                          | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения задания             | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики»                            | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»                           | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»                                                | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»                                                       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                         |  |
| 95 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ночной мяч» | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ночной мяч»          | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ночной мяч»                               | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ночной мяч»                                                                    | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе                                                              |  |
| 96 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м         | контрольный     | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3×10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»  | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3×10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3×10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3×10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |

|    |  |  |                                           |             |                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|--|--|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 97 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность | контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне» | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность и подвижная игра «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
|----|--|--|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Подвижные и спортивные игры

|    |  |  |                          |                                                     |                                                                                 |                                                                                            |                                                                    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |  |
|----|--|--|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 98 |  |  | Футбольные упражнения    | Комбинированный                                     | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения   | Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол» | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| 99 |  |  | Спортивная игра «Футбол» | закрепления<br>Урок повторения изученного материала | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»  | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол» | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»                 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |

#### Легкая атлетика

|                                    |  |  |                           |                                                  |                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------|--|--|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 100                                |  |  | Бег на 1000 м             | контрольный                                      | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов               | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»      | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»           | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности<br><b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»                                | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости в свободе |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |  |  |                           |                                                  |                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 101                                |  |  | Спортивные игры           | комбинированный                                  | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки | Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки        | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр                      | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                           |  |
| 102                                |  |  | Подвижные спортивные игры | Урок повторения закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества | Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года           | Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года  | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> 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                                                                                        |  |

## **Описание Материально –технического обеспечения образовательного процесса.**

### **Библиотечный фонд:**

#### **Литература для учителя**

- Учебник физическая культура 2-4 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Олимпийский учебник автор Родниченко ВС М. « Советский спорт» 2007 г
- Методическое пособие «Юный баскетболист» автор Яхонтов ЕР
- Программа по физической культуре 1-11кл автор Лях В.И.-2012 г
- Стандарт

#### **Литература для учеников**

- Учебник физическая культура 2-4 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Олимпийский учебник автор Родниченко ВС М. « Советский спорт» 2007 г

### **Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.



## **Знания о физической культуре-5 часов**

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

## **Легкая атлетика-23 часов**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность.

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

## **Гимнастика с элементами акробатики-30 часов**

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

## **Лыжная подготовка-12 часов**

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

## **Подвижные игры-32 часа**

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

## **Учебно-тематический план**

| Раздел                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Количество часов | Кол-во контрольных работ | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b><br>Организационно методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «футбол». Зарядка. Гимнастика её история и значение в жизни человека. Физкультминутка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                | 1                        | Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Выявлять различия в основных способах передвижения. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Легкая атлетика</b><br>Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Броски набивного мяча способами «от груди», способом «снизу» и из-за «головы». Бросок набивного мяча правой и левой руками. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м. | 23               | 12                       | <p>Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   | <p>упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приёма. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Махи на перекладине. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания сгибания и разгибания рук в упоре. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p> | 30 | 9 | <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   | <p>выполнении гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                   |
| <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке</p> | 12 | 1 | <p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Техника паса в футболе. Контрольный урок по спортивной игре «футбол». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. .</p>                                                                                                                                                                                                                                              | 32 | 3 | <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные спортивные игры.</p> |  |  | <p>Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время под игр.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Список рекомендованной литературы

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