

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Янгутская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на ШМО учителей физической культуры и технологии Протокол № 1 от «__» августа 2021г. Руководитель ШМО _____ А.В.Габидулин	«Согласовано» Зам.директора по УВР _____ И.Н.Щадова «__» августа 2021г.	«Утверждено»: Приказ № 66/12 от «__» августа 2021г. Директор школы _____ (Л.Г.Холодкова)
---	--	--

**Рабочая программа
по физической культуре
для 2, 3,4 классов
(уровень: общеобразовательный)**

Программу составила: Никитеева Т.Д.
Ильина Е.А.
Габидулина О.В.

учителя физической культуре
1 квалификационной категории

2021-2022 учебный год

Программа учебного предмета физическая культура для 2, 3, 4 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Русско-Янгутская СОШ»

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Цели и задачи курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развитие личности в системе образования обеспечивается прежде всего через формирование универсальных учебных действий, которые выступают инвариантной основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями на уроках физической культуры создает возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, то есть умения учиться. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; 3
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **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. **Спортивно-**

оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Вид программы	Количество часов		
		Класс		
		2	3	4
1	Легкая атлетика, спортигры	24	24	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21
3	Лыжная подготовка	21	21	21
4	Спортигры, легкая атлетика	36	36	36
	Основы знаний	В процессе урока		
Итого		102	102	102

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
			Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	03.09	
2	Высокий и низкий старт.	1	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	06.09	

				мнение			
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	08.09	
4	Техника челночного бега с высокого старта.	1	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	10.09	
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1	Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —навыки сотрудничества в разных	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физическ	13.09	

			ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.		их упражнений.		
6	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1	Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	15.09	
7	Метание мяча на дальность.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	17.09	
8	Подвижная игра "Мышеловка".	1	Смыслообразование — мотивация учебной	Выполнять действия в соответствии с поставом-	Развитие выносливости, умения	20.09	

			деятельности (учебно-познавательная)	ленной задачей и условиями ее реализации. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
9	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).	22.09	
10	Пождвигная игра "Бегуны и прыгуны".	1	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	24.09	
11	Тестирование прыжка в длину с	1	Нравственно-этическая ориентация — умение	Отличать способ действия и его результат с заданным	Знакомство с броском большого мяча на	27.09	

	места.		не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения.	дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	29.09	
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия.	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	01.10	
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и		04.10	

			ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	познавательных задач.			
15	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	06.10	
16	Тестирование вися и проверка волевых качеств.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации.	08.10	
17	Строевые упражнения: перестроение в две	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Регулировать эмоции	11.10	

	шеренги, ходьба и бег "змейкой", противходом, по диагонали.		конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный Контроль.	в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
18	Подвижная игра "Осада города".	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	13.10	
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач. Ставить вопросы и обращаться за помощью		15.10	
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный		18.10	

				контроль			
21	Броски мяча снизу на месте.	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих		20.10	
22	Ловля мяча на месте.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		22.10	
23	Ловля и броски мяча.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Оосуществлять взаимный контроль		01.11	
24	Передачи мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге.	1	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью		03.11	

25	Передачи мяча в колонне справа, над головой, между ногами.	1	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения			05.11	
26	Эстафеты с мячом.	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения		08.11	
27	Подвижные игры.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические	10.11	

					основы деятельности).		
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в группировке.	1	Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	12.11	
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	15.11	
30	Лазание по гимнастической стенке.	1	Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	17.11	

					Описывать технику разучиваемых упражнений.		
31	Подвижная игра "Кружева с мешочком на голове".	1	Смыслообразование — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач. Ставить вопросы и обращаться за помощью	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности	19.11	
32	Упражнения на развитие гибкости: "мост", стойка на лопатках.	1	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью	при выполнении акробатического упражнения.	22.11	
33	Упражнения для развития координации и равновесия.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль.	Осваивать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	24.11	
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять	26.11	

				Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
35	Кувырок назад в группировке.	1	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью		29.11	
36	Кувырок назад.	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	01.12	
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1				03.12	
38	Разновидности висов.	1				06.12	
39	Лазание по гимнастической стенке.	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.	08.12	

				активность; использовать речь.	Соблюдать правила техники безопасности.		
40	Лазание по гимнастической стенке.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	10.12	
41	Подвижная игра "Медведи и пчелы".	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих	13.12	

					упражнений на организм		
42	Преодоление полосы препятствий.	1	Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	15.12	
43	Игровые упражнения.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	17.12	
44	Подвижная игра "Ловля обезьян".	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	21.12	
45	Выполнение сложного варианта полосы препятствий.	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях			20.12	
46	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при		22.12	

47	Подвижные игры.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих		24.12	
48	Веселые старты.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	10.01	
49	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	12.01	
50	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение	14.01	

				деятельности	передвижения на лыжах.		
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	17.01	
52	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.		19.01	
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Составлять план и последовательность действий.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	21.01	
54	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.		24.01	
55	Подъемы и спуски с палками на лыжах.	1	Самоопределение — готовность и	Адекватно использовать речь для планирования и		26.01	

			способность обучающихся к саморазвитию	регуляции своей деятельности.			
56	Техника торможение и поворотов на лыжах.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		<p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	28.01	
57	Подвижная игра на лыжах - "Прокатись через ворота".	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	<p>Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>		02.02	
58	Подвижная игра на лыжах - "Подними предмет".	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	<p>Составлять план и последовательность действий.</p> <p>Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p>		04.02	
59	Спуск со склона на лыжах с палками "змейкой".	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.		07.02	
60	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		09.02	

			саморазвитию			
61	Т.Б. на спортивных играх. Ловля, передача и броски мяча в шаге. Эстафеты с мячами.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.		11.02
62	Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		14.02
63	Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча индивидуально.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности.	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	16.02

				мнение и позицию			
64	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча индивидуально стоя на месте.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. Проявлять быстроту и	18.02	
65	Ведение мяча индивидуально, стоя на месте. Эстафеты.	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	21.02	
66	Ведение и передача мяча в паре, стоя на месте и в шаге.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения.	технических действий из спортивных игр.	25.02	
67	Эстафета с элементами баскетбола.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное		02.03	

				мнение и позицию		
68	Эстафета с элементами баскетбола.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль		04.03
69	Владение мячом на месте и в движении.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию		07.03
70	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих		09.03

71	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Выполнение упражнений с мячами в парах.	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	У удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	11.03	
72	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	14.03	
73	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность		16.03	

				во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач		
74	Упражнения на уравнивание предметов.	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	<p>Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p>		18.03
75	Тестирование вися на время.	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	<p>Формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>		21.03
76	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	<p>Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог</p>		23.03

			и своей ответственности за выполнение долга				
77	Упражнения на уравнивание предметов.	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	<p>Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p>		25.03	
78	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Строить сообщения в устной форме.</p> <p>Задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	28.03	
79	Спортивная игра футбол.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ		30.03	

			доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
80	Круговая тренировка.	1	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия		01.04
81	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных		04.04

				признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
82	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию		06.04	
83	Круговая тренировка.	1	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия		08.04	
84	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения.		11.04	
85	Тестирование метания т/мяча на дальность.	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять	Объяснять пользу подвижных игр.	13.04	

				общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
86	Круговая тренировка.	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.		15.04	
87	Тестирование бега на 1000 м.	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		18.04	
88	Подвижные и спортивные игры.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог		20.04	
89	Круговая тренировка.	1	Самоопределение — готовность и способность к само-	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить		22.04	

			развитию	необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.		
90	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		25.04
91	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач		27.04
92	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1	Самоопределение - осознание ответственности человека	Составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Определять общую цель и пути ее достижения		29.04

93	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.		02.05	
94	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталонном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	04.05	
95	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					06.05	
96	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					11.05	
97	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					13.05	
98	Подвижные игры. Эстафеты.		Нравственно-этическая ориентация —	Вносить коррективы в выполнение правильных	Соблюдать правила поведения при	16.05	

			этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	купании в открытых водоемах. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		
99	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Смыслообразование – мотивация к учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек	18.05	
100	Подвижные игры. Эстафеты.					20.05	
101	Подвижные игры. Эстафеты.					23.05	
102	Подвижные игры. Эстафеты.					25.05	

Тематическое планирование 3 класса

№ урока	Тема урока	Элемент содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Дата по плану
1 четверть				

1	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйся». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	03.09.2021
2.	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйся», «смирно». Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 м.	Знать: - технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: выполнять технику высокого старта	07.09.2021
3	Учет по бегу на 30 м	Команды «становись», «равняйся», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров. Бег 60 метро	Уметь: -выполнять технику ходьбы и бег	08.09.2021
4	«Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Теоретические сведения «Здоровье и физическое развитие человека». Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки". Бег 60 метров	Знать: - Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Выполнять прыжок в длину с места	10.09.2021
5	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	Учет по бегу на 60 метров. ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет»	- Упражнения развивающие силу мышц рук Уметь: -Выполнять технику прыжка в длину с места	14.09.2021

		Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз		
6	Учет прыжков в длину с места.	ОРУ для развития силы мышц рук. Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров»	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам	15.09.2021
7	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы	17.09.2021
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель".	Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	21.09.2021
9	Метание мяча на дальность	Правила соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние	Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность	22.09.2021
10	Учет техники метания мяча	Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение».	Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)	24.09.2021
11	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°. Многоскоки Преодоление естественных препятствий	Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	28.09.2021
12	Подвижные игры на развитие выносливости	Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. Сюжетно-ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры».	Уметь: - Ориентироваться в пространстве - Взаимодействовать в коллективе во время игр	29.09.2021

13	Прыжки в длину с разбега.	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега с зоны огалкиванияИгра «Что изменилось?»	Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	01.10.2021
14.	Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега (с 4-5 шагов, с полного разбега). Игры-эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву"	Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	05.10.2021
15.	Учет техники прыжка в длину с разбега	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет"	Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину	06.10.2021
16.	Учет бега на выносливость	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"	Уметь: - Рационально распределять свои силы	08.10.2021
17.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему».	Уметь: - Передавать мяч различными способами	12.10.2021
18.	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель»	ОРУ с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы;	13.10.2021
19	Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы;	15.10.2021
20.	Метание набивного мяча	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. Игра «Мяч капитану».	Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	19.10.2021
21.	«Из истории Олимпийского	Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными	Знать: - Историю Древних олимпийских	20.10.2021

	движения». Метание набивного мяча	способами. Игра "Гонка мячей по кругу"	игр и Олимпийских игр современности	
22	"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".	Теоретические сведения"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег 3x10. Игра "Вызов номеров"	Уметь: - Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками	22.10.2021
23.	Учет челночного бега 3x10	Учет челночного бега 3x10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения в подтягивании и отжимании.	Уметь: Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками	02.11.2021
24	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение оценок и индивидуальных заданий на каникулы	Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -коллективно выполнять задания.	03.11.2021
2 четверть				
1 (25)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».	Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке	Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад	05.11.2021
2 (26)	Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.	Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	09.11.2021
3 (27)	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.	Уметь: - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	10.11.2021
4 (28)	Учет техники кувырка вперед	Ору с малым мячом.учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Команды: «На первый-второй	Уметь: -выполнять лазание по наклонной	12.11.2021

		рассчитайсь!»); Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание	скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - выполнять кувырок вперед в группировке.	
5 (29)	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Упражнение "мост" из положения лежа. Лазание и перелезание	Уметь: - выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, - выполнять стойку на лопатках - выполнять упражнение "мост из положения лежа на лопатках	16.11.2021
6 (30)	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	Ору с гимнастической палкой. Упражнение "мост" из положения лежа. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием	Уметь: - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - выполнять упражнение "мост из положения лежа	17.11.2021
7 (31)	Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.	Ору с гимнастической палкой. Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; III позиция ног; танцевальные шаги.	Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа	19.11.2021
8 (32)	Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне. танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке - сочетать танцевальные шаги с ходьбой	23.11.2021
9	Лазание по канату	Разучивание Ору с гимнастической скакалкой.	Уметь:	24.11.2021

(33)		Инструктаж по технике безопасности при лазании по канату. Прыжки через скакалку на двух ногах	- Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	
10 (34)	Висы и упоры.	Ору с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату. Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 секунд.	Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	26.11.2021
11 (35)	Учет техники лазания по канату	ОРУ со скакалкой.учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку.	Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	30.11.2021
12 (36)	Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке.	Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине	01.12.2021
13 (37)	Отработка строевых упражнений	Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее"	Знать: -Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения	03.12.2021
14 (38)	Учет по подтягиванию	ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине	Уметь: - выполнять подтягивания	07.12.2021

15 (39)	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса	Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс	08.12.2021
16 (40)	Развитие гибкости и ловкости.	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. . Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки"	Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс	10.12.2021
17 (41)	Учет по наклону туловища сидя на полу.	Ору с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами.	Уметь: - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время подвижных игр	14.12.2021
18 (42)	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра "Удочка"	Уметь: - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку	15.12.2021
19 (43)	Прыжки через длинную скакалку.	ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки.	- Выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр	17.12.2021
20 (44)	Преодоление полосы препятствий	ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку.	Уметь: - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий	21.12.2021
21 (45)	Подведение итогов четверти. Подвижные	ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение	Уметь: - Самостоятельно объяснить	22.12.2021

	игры по выбору учащихся.	индивидуальных домашних заданий	правила игры и организовать игру - Взаимодействовать в коллективе	
3 четверть				
1 (46)	« Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках;	24.12.2021
2 (47)	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Построение, переноска лыжного инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на лыжах в колонне	Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах.	11.01.2022
3 (48)	Техника скользящего шага.	Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах	Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками;	12.01.2022
4 (49)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. ступающий шаг.	Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -передвигаться скользящим шагом с палками;	15.01.2022
5 (50)	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками.. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок.	Уметь: -передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками;	18.01.2022
6 (51)	Учет по технике попеременного двухшажного хода	Техника попеременного двухшажного хода - учет. Преодоление дистанции до 1 км	Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом	19.01.2022

7 (52)	Повороты на месте переступанием	Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступание. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров	Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; - выполнять поворот переступанием	21.01.2022
8 (53)	Подъем и спуск со склона.	Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (подъем "лесенкой", основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Повороты на месте переступанием.	Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	25.01.2022
9 (54)	Учет поворота на месте переступанием	Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.	Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	26.01.2022
10 (55)	«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»	Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работа на склоне подъемы и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.	Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	28.01.2022
11 (56)	«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники».	Теоретические сведения «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне.	Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр	01.02.2022
12 (57)	Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	Учет умений и навыков работы на пологом склоне (подъем "лесенкой", спуск в высокой и низкой стойке). Равномерное прохождение дистанции до 1	Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне	02.02.2022

		км. Игра "Кто дальше проедет"	- передвигаться скользящим шагом.	
13 (58)	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне.	Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом	04.02.2022
14 (59)	Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	Инструктаж по технике безопасности Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	08.02.2022
15 (60)	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Скользкий шаг с палками по дистанции до 1 км.	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	09.02.2022
16 (61)	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности .	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	11.02.2022
17 (62)	Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.	Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м.	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	15.02.2022
18 (63)	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Прохождение дистанции до 1 км.	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	16.02.2022
19 (64)	Урок-соревнование на дистанцию 1км	Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	18.02.2022

20 (65)	Урок-игра "Снежный биатлон"	Инструктаж по технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - попадать в цель с заданного расстояния	22.02.2022
21 (66)	Подведение итогов занятий на лыжах	Подвижные игры на лыжах на равнинном участке и учебном склоне по выбору учащихся. Подведение итогов занятий на лыжах	Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	23.02.2022
22 (67)	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу».	Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	25.02.2022
23 (68)	«Возможности организма и физическая нагрузка».	Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте.	Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	01.03.2022
24 (69)	Правила игры Баскетбол	Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол".ведение мяча на месте, передача и ловля мяча.	Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	02.03.2022
25 (70)	Ведение мяча на месте и в движении	Обучение ведению мяча в движении.ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола.	Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	04.03.2022
26 (71)	Игры- эстафеты с ведением мяча.	Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах, треугольниках. Игра:»Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча	Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	09.03.2022

27 (72)	Учёт техники передачи и ведения мяча.	Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач"	Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	11.03.2022
28 (73)	Броски баскетбольного мяча по кольцу	Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача баскетбольного мяча в парах	Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	15.03.2022
29 (74)	Игра "Мини-баскетбол"	Урок-игра в мини-баскетбол.	Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	16.03.2022
30 (75)	Подведение итогов четверти.	Подвижные игры с элементами спортивных игр по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Индивидуальные задания на каникулы	Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	18.03.2022

4 четверть

1 (76)	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов.	Уметь: -Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	29.03.2022
2 (77)	Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами прыжков	Уметь: -Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	30.03.2022
3 (78)	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов.	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет"	Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотнести свой результат с нормативами	01.04.2022

4 (79)	Учет прыжка в высоту способом "перешагивание".	Учет прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с использованием прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку	Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотнести свой результат с нормативами	05.04.2022
5 (80)	Развитие координации в беге	Бег с изменением направления, бег по разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь"	Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве _Взаимодействовать во время подвижных игр	06.04.2022
6 (81)	Бег из различных стартовых положений.	Бег из различных стартовых положений. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10	Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	08.04.2022
7 (82)	Учет челночного бега 3x10	Учет челночного бега 3x10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места.	Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег	12.04.2022
8 (83)	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет"	Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	13.04.2022
9 (84)	Учет по прыжкам в длину с места	Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий"	Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места	15.04.2022
10 (85)	Учет по технике метания в цель	Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель	Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	19.04.2022

11 (86)	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры с Мячами «Борьба за мяч» «Перестрелка» Игры "Смена сторон", «Пустое место» «Белые медведи»	Уметь: - Взаимодействовать во время подвижных игр	20.04.2022
12 (87)	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе.	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров.	Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	22.04.2022
13 (88)	Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта	Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта. Бег на 30, 60 метров	Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	26.04.2022
14 (89)	Учет по бегу на 30 метров	Учет по бегу на 30 метров. Бег на 60 метров. Соревнование "Кто быстрее"	Знать: Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	27.04.2022
15 (90)	Учет по бегу на 60 метров.	Учет по бегу на 60 метров. Подвижная игра "Перестрелка".	Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции	29.04.2022
16 (91)	Техника метания мяча на дальность	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут	Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	03.05.2022
17 (92)	Метание мяча Подвижная игра "Кто дальше бросит"	Техника метания мяча на дальность. Метание на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	04.05.2022
18 (93)	Учет метания мяча на дальность	Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель"	Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	06.05.2022
19 (94)	Учет бега на выносливость	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"	Уметь: - Рационально распределять свои	10.05.2022

			силы	
20 (95)	Урок-беседа Правила игры в футбол	Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках	Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках	11.05.2022
21 (96)	« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». "способы плавания".	Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол	Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках	13.05.2022
22 (97)	"Закаливание". Игра в мини-футбол	Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам	Уметь: - применять простейшие закаливающие процедуры	17.05.2022
23 (98)	Учет техники удара по воротам в футболе	Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол"	Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам.	18.05.2022
24 (99)	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"	Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	20.05.2022
25 (100)	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята»		Уметь: - Взаимодействовать в коллективе	24.05.2022
26 (101)	Урок-праздник «Спортивные забавы»		Уметь: - Взаимодействовать в коллективе	25.05.2022
27 (102)	Подведение итогов года.	Подведение итогов года, сообщение индивидуальных заданий на лето. Подвижные игры по выбору учащихся		27.05.2022

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Легкая атлетика 16 ч										
1	03.09		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, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «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
2	06.09		Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагно-	Разучивание беговой разминки, беговых упражнений, повторение техники высокого старта, бега по дистанции, проведение подвижной игры	Беговая разминка, беговые упражнения, техника высокого старта, техника бега по дистанции, подвижные игры «Ловишка» и «Салки	Выполнять беговую разминку, беговые упражнения, знать технику высокого старта, технику бега по дистанции, играть в	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные:</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					стики	«Ловишка», повторение подвижной игры «Салки - дай руку»	— дай руку»	подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: <i>знать технику высокого старта, беговых упражнений, технику бега по дистанции</i> и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»	сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3	08.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», повторение подвижной игры «Салки - дай руку»	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
4	10.09	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 быстрее»	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно вы-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности	

									<p>делять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
5	13.09		Бег на выносливость	Комбинированный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, развитие выносливости, повторение подвижной игры «Воробы - вороны»	Беговая разминка, бег на выносливость до 10 мин, с чередованием с ходьбой, подвижная игра «Воробы — вороны»	Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробы — вороны»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: знать как развивать выносливость, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»</p>	<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, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
6	15.09		Бег на выносливость	Комбинированный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции	Повторение беговой разминки, развитие выносливости, повторение подвижной	Беговая разминка, бег на выносливость до 10 мин, с чередованием с ходьбой, подвижная игра «Воробы —	Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>

					действий, развития навыков самодиагностики	игры «Воробьи - вороны»	вороны»	игры «Воробьи — вороны»	кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>знать как развивать выносливость</i> , играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»	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
7	17.09	Бег на 500м	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 500 м, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 500 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>знать как</i> пробегать 500 м без отдыха, играть в подвижную	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	

									игру «Воробьи — воронь»	справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
8	20.09		Метание мяча в цель	Изучение нового материала	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание техники метания мяча в цель, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка с малыми мячами, техника метания малого мяча в цель, подвижная игра «Бездомный заяц»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: выполнять метание мяча в цель, рассказывать правила подвижной игры «Бездомный заяц»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
9	22.09		Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	Изучение нового материала	Здоровье-сбережения, " проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание техники метания мяча с разбега на дальность, повторение подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка в движении, техника метания мяча с разбега на дальность, подвижная игра «Бездомный заяц»	Знать технику метания мяча с разбега на дальность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	<p>Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

									адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; выполнять метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру игры «Бездомный заяц»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
10	24.09	Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	Контрольный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки с малыми мячами, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; знать правила и проходить тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	
11	27.09	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз-	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места,	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, по-	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать	коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	

					вития навыков самодиагностики	повторение подвижной игры «Волк во рву»	движная игра «Волк во рву»	правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	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 и здоровый образ жизни
12	29.09	Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку на месте, знать правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения, Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из	

									длина с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	спорных ситуаций
13	01.10		Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку на месте, знать правила спортивной игры «Футбол»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
14	04.10		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Командные собачки»	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижной игры «Командные собачки»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

									сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Командные собачки»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
15	06.10	Техника челночного бега	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения заданий, развивающего обучения	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки — дай руку»	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
16	08.10	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности	

									челночного бега 3х10м и правила подвижной игры «Колдунчики»	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности
Подвижные игры 8 ч										
17	11.10		Подвижная игра «Кот и мыши»	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Проведение разминки у гимнастической стѐнки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять под-лезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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
18	13.10		Режим ДНЯ	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши»	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

										Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
19	15.10		Ловля и броски малого мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание эстафеты с мячами	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «эстафеты с мячами	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила эстафеты с мячами	Коммуникативные: слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в эстафеты с мячами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
20	18.10		Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения за-	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	

					даний	«Осада города»		города»	своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	звечности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки
21	20.10	Броски и ловля мяча в парах	Репродуктивный	Здоровье - сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлекссию деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	
22	22.10	Частота сердечных сокращений	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений,	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения,	Знать, что такое частота сердечных сокращений и	Коммуникативные: слушать и слышать друга, устанавливать	Развитие мотивов учебной деятельности и осо-	

			щений, способы ее измерения		обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, повторение эстафеты с мячами	разминка с мячами, техника ведения мяча, эстафеты с мячами	способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила эстафеты с мячами	рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в эстафеты с мячами	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
23	01.11		Ведение мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Золотая рыбка»	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Золотая рыбка»	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Золотая рыбка»	Коммуникативные: слушать и слышать друга друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ

									выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Золотая рыбка»	жизни
24	03.11		Упражнения с мячом	Комбинированный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Золотая рыбка»	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Золотая рыбка»	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Золотая рыбка»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Золотая рыбка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение 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

Гимнастика с элементами акробатики 24 ч

25	05.11		Упражнения на координацию движений	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развития исследовательских навыков, развивающего	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная «Белые	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации	<p>Коммуникативные: с достаточной -полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и
----	-------	--	------------------------------------	-----------------	---	---	---	---	--	---

					обучения	ногой, проведение подвижной игры «Белые медведи»	медведи»	движений, понимать правила подвижной игры «Белые медведи»	коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Белые медведи»	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
26	08.11	Физические качества	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, повторение метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Белые медведи»	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Белые медведи»	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Белые медведи»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на	

									о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Белые медведи»	безопасный и здоровый образ жизни
27	10.11	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя, повторение подвижной «Белые медведи»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя, подвижная игра «Белые медведи»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, правила подвижной игры «Белые медведи»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в подвижную игру «Белые медведи»</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	
28	12.11	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

									«Вышибалы»	нравственных норм, социальной справедливости и свободе
29	15.11		Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из вися лежа согнувшись	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, играть в 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
30	17.11		Кувырок вперед	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, ¹ кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,

									вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
31	19.11		Кувырок вперед	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, ¹ кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
32	22.11		Кувырок вперед с трех шагов	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие

									выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей
33	24.11		Стойка на лопатках, мост из положения лежа	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «У медведя во - бору»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «У медведя во - бору»	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «У медведя во - бору»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «У медведя во - бору», иметь представление о том, что такое осанка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
34	26.11		Кувырок назад	Комбинированный	Здоровьесбережения, педаго-	Разучивание разминки на матах, повторение	Разминка на матах, кувырок назад, по-	Выполнять разминку на матах, знать, как	Коммуникативные: эффективно	Развитие мотивов учебной

				ный	тики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «У медведя во - бору»	двигательная игра «У медведя во - бору»	выполняется кувырок назад, правила подвижной игры «У медведя во - бору»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «У медведя во - бору»	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
35	29.11	Кувырок назад	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «Белые медведи»	Разминка на матах, кувырок назад, подвижная «Белые медведи»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок назад, правила подвижной игры «Белые медведи»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	

36	01.12		Акробатическое соединение	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, разучивание техники акробатического соединения из 2-3 элементов, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «Белые медведи»	Разминка на матах, акробатическое соединение кувырок назад, подвижная игра «Белые медведи»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Белые медведи»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
37	03.12		Акробатическое соединение	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, разучивание техники акробатического соединения из 2-3 элементов, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, акробатическое соединение кувырок назад, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Удочка»-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоро-

									подвижную игру «Удочка»	вый образ жизни
38	06.12		Акробатическое соединение	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, разучивание техники акробатического соединения из 2-3 элементов, повторение техники выполнения кувырка назад, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, акробатическое соединение кувырок назад, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Удочка»-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: знать как выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
39	08.12		Круговая тренировка	Репродуктивный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Снайперы»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Снайперы»	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Снайперы»	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	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

									Познавательные: <i>знать как</i> выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Снайперы», иметь представление о том, что такое осанка	взрослыми в разных социальных ситуациях
40	10.12		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения	Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Снайперы»	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, подвижная игра «Снайперы»	Знать как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Снайперы»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: <i>знать как</i> оказывать первую помощь, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Снайперы»	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
41	13.12		Различные виды перелезаний	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, са-	Разучивание разминки с массажными мячами, выполнение различных видов перелезаний, проведение подвижной игры «Снайперы»	Разминка с массажными мячами, различные виды перелезаний, подвижная игра «Снайперы»	Знать различные виды перелезаний, правила игры «Снайперы»	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаи-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

					модиагностики и самокоррекции результатов				<p>модействовать с ними.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p>Познавательные: выполнять разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Снайперы»</p>	<p>освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>
42	15.12	Прыжки со скакалкой	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание эстафеты со скакалкой	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой, подвижная игра эстафеты со скакалкой	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила подвижной игры эстафеты со скакалкой	<p>Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять прыжки со скакалкой, играть в подвижную эстафеты со</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	

									скакалкой	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
43	17.12		Прыжки со скакалкой в движении	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, повторение эстафеты со скакалкой	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра эстафеты со скакалкой	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры эстафеты со скакалкой	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру эстафеты со скакалкой	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
44	20.12		Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, проведение подвижной игры «Снайперы»	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Снайперы»	Знать, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Снайперы»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности

									ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Снайперы»	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45	22.12		Упражнения для развития гибкости	Репродуктивный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, разучивание упражнений для развития гибкости, проведение подвижной игры «Снайперы»-	Разминка, направленная на развитие гибкости, упражнения для развития гибкости, подвижная игра «Снайперы»-	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, Знать упражнения для развития гибкости, правила подвижной игры «Снайперы»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: как выполнять упражнения для развития гибкости, играть в подвижную игру «Снайперы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
46	24.12		Упражнения для развития гибкости	Репродуктивный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, разучивание упражнений для развития гибкости, проведение подвижной игры «Снайперы»-	Разминка, направленная на развитие гибкости, упражнения для развития гибкости, подвижная игра «Снайперы»-	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, Знать упражнения для развития гибкости, правила подвижной игры «Снайперы»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических

									как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять упражнения для развития гибкости, играть в подвижную игру «Снайперы»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47	10.01	Упражнения для развития силы	Репродуктивный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки парах, разучивание упражнений для развития силы, проведение подвижной игры «Снайперы»-	Разминка в парах, упражнения для развития силы, подвижная игра «Снайперы»-	Выполнять упражнения для развития силы, знать правила подвижной игры «Снайперы»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать как выполнять упражнения для развития силы, играть в подвижную игру «Снайперы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
48	12.01	Упражнения для развития силы	Репродуктивный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции	Разучивание разминки парах, разучивание упражнений для развития силы, проведение подвижной игры «Снайперы»-	Разминка в парах, упражнения для развития силы, подвижная игра «Снайперы»-	Выполнять упражнения для развития силы, знать правила подвижной игры «Снайперы»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	

					действий				учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: <i>знать как выполнять</i> упражнения для развития силы, играть в подвижную игру «Снайперы»	освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Лыжная подготовка 15 ч										
49	14.01		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 без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

50	17.01		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 на лыжах переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
51	19.01		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	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
52	21.01		Попеременный одношажный ход на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одно-	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

					обучения	шажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	лыжах, правила обгона на лыжне	попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одношажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
53	24.01		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, обгон на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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	26.01		Подъем на склон	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблем-	Повторение ранее изученных лыжных ходов,	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и	Знать, как передвигаться на	Коммуникативные: слушать и слышать друг	Развитие мотивов учебной

			«елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	ный	ного обучения, развивающего обучения	подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	«полуелочкой», спуск в основной стойке	лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке	друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке	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 образ жизни
55	28.01		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»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: <i>самостоятельно</i> выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить	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

									«плугом»	безопасный образ жизни
56	31.01	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, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»</p>	<p>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</p>	
57	02.02	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	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»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»</p>	<p>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</p>	

										нормах, социальной справедливости и свободе
58	04.02		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	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»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»</p>	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	07.02		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, свободное катание	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке</p>	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	09.02	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 «лесенкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона 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»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» .</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	11.02	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения,	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

									«Накаты»	
62	14.02		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Репродуктивный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах</p>	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
63	16.02		Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и</p>	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

									«елочкой», спускаться со склона в основной стойке	
Подвижные игры 15 ч										
64	18.02		Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
	21.02		Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и

									оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
66	25.02	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	

									ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	
67	28.02		Ведение мяча на месте и в движении	Комбинированный	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча на месте и в движении, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка с мячом, техника ведения мяча на месте и в движении, подвижная игра «Охотники и утки»-	Знать технику ведения мяча на месте и в движении, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте и в движении играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
68	02.03		Ведение мяча с изменением направления движения	Комбинированный	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча с изменением направления, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка с мячом, техника ведения мяча с изменением направления, подвижная игра «Охотники и утки»-	Знать технику ведения мяча с изменением направления, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

									осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	взрослыми
69	04.03		Ведение мяча с изменением скорости	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча с изменением скорости, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка с мячом, техника ведения мяча с изменением скорости движения, подвижная игра «Охотники и утки»-	Знать технику ведения мяча с изменением скорости движения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением скорости движения, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
70	07.03		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и

					в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»-		коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
71	09.03	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Комбинированный	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»-	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

72	11.03	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>
73	14.03	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>

									эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	свои поступки
74	16.03		Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы»	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителям</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
75	18.03		Круговая тренировка	Репродуктивный	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить станции круговой тренировки,</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности

									играть в подвижную игру «Ловишка с мя-чок и защитниками»	
76	21.03		Круговая тренировка	Репродуктивный	Здоровье-сбережения, педагогика сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели., находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мя-чок и защитниками»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
77	23.03		Преодоление полосы препятствий	Комбинированный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные:</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

									проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «У дочка»	
78	25.03		Усложненная полоса препятствий	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка»	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

Подвижные игры 8 ч

79	28.03		Подвижные игры	Репродуктивный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии дея-</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать
----	-------	--	----------------	----------------	---	--	--	--	---	--

									тельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
80	30.03		Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами»	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты
81	01.04		Броски мяча через волейбольную сетку на	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, развивающего	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать

			точность		обучения	точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель»	«Точно в цель»-	«Точно в цель»	коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
82	04.04		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

83	06.04		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
84	08.04		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Комбинированный .	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»-	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»-</p>	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

85	11.04		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Комбинированный	Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
86	13.04		Прыжок в высоту способом перешагивание	Изучение нового материала	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивание, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка, направленная на развитие координации движений, техника прыжка в высоту способом перешагивание, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту способом перешагивание, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту способом перешагивание, играть в подвижную игру</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

									«Бегуны и прыгуны»	
87	15.04		Прыжок в высоту способом перешагивание	Изучение нового материала	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивание, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка, направленная на развитие координации движений, техника прыжка в высоту способом перешагивание, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту способом перешагивание, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в высоту способом перешагивание, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</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
88	18.04		Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-

									лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
89	20.04		Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
90	22.04		Тестирование наклона вперед из положения сидя, подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование наклона вперед из положения сидя, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование наклона вперед из положения сидя, подвижная игра «Белые медведи»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

									наклона вперед из положения сидя, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
91	25.04		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные; проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, 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 и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
92	27.04		Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Здоровье-сбережения,, развивающего обучения, проблемного обучения	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, добро-

									самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
93	29.04		Прыжок в длину с разбега на результат	Контрольный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	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, формирование установки на безопасный образ жизни
94	04.05		Метание мяча в цель	Изучение нового	Здоровьесбережения, самоанализа и	Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание техники	Разминка с малыми мячами, техника метания малого мяча в	Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания	Коммуникативные: сохранять доброжелательное	Развитие этических чувств, доброжелатель-

				материала	коррекции действий, развития навыков самодиагностики	метания мяча в цель, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	цель, подвижная игра «Бездомный заяц»	малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание мяча в цель, рассказывать правила подвижной игры «Бездомный заяц»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
95	06.05	Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	Изучение нового материала	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание техники метания мяча с разбега на дальность, повторение подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка в движении, техника метания мяча с разбега на дальность, подвижная игра «Бездомный заяц»	Знать технику метания мяча с разбега на дальность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; выполнять метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	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	

96	11.05		Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	Контрольный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки с малыми мячами, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; <i>знать правила и</i> проходить тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
97	13.05		Беговые упражнения.	Комбинированный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, беговых упражнений, повторение техники высокого старта, бега по дистанции, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки - дай руку»	Беговая разминка, беговые упражнения, техника высокого старта, техника бега по дистанции, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, беговые упражнения, знать технику высокого старта, технику бега по дистанции, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: <i>знать технику высокого старта, беговых упражнений, технику бега по дистанции</i> и правила	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

									подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»	нормах, социальной справедливости и свободе
98	16.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки - дай руку»	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
99	18.05		Бег на выносливость	Комбинированный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, развитие выносливости, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны»	Беговая разминка, бег на выносливость до 10 мин, с чередованием с ходьбой, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>знать как развивать выносливость</i>, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</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, формирование установки на безопасный образ жизни
100	20.05		Бег на выносливость	Комбинированный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, развитие выносливости, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны»	Беговая разминка, бег на выносливость до 10 мин, с чередованием с ходьбой, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>знать как развивать выносливость</i>, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</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, формирование установки на безопасный образ жизни
101	23.05		Бег на 500м	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагно-	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 500 м, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 500 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					стики				отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>знать как</i> пробегать 500 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»	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
102	25.05	Подвижные игры	Репродуктивный	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагоги сотрудничества	Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	