

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
протокол №1  
от «31» августа 2021 г.

И.о. директора МКОУ Унерская СОШ  
В.В. Хлебников  
приказ № 9 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
По физической культуре  
Класс 3

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составитель: Белоножкина Ирина Викторовна

с. Унер  
2021 – 2022 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа по предмету физическая культура для 3 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) от 06. 10.2009 года № 373, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Унерская СОШ, с учетом рекомендаций авторской программы «физическая культура 1- 4 классы» Н.В. Ляха, Г.С. Зданевича.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

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

**Цель изучения предмета «Физическая культура» :** формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

#### **Задачи изучения предмета**

- научиться понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития;
  - узнать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Обучающиеся:
- осvoят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
  - осvoят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
  - научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
  - научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
  - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

Данная программа рассчитана на один год обучения.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия: Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях М: Просвещение 2009 г.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры во 3 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

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

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

## **Планируемые результаты освоения программы ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

### **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, доброжелательно 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 КУРСА

### **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.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

**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 вперёд 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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

*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.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (3класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
2.2	Легкоатлетические упражнения	3
2.3	Лыжная подготовка	6
	Итого	102

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Библиотечный фонд:**

Стандарт начального общего образования по физической культуре;  
Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура (1-4 классы);  
Рабочие программы по физической культуре;  
Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;  
Методические издания по физической культуре для учителей.

### **Демонстрационный материал:**

Плакаты методические;  
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **Оборудование:**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, палки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, канат, мячи набивные, мячи малые (теннисные, резиновые), мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, сетка волейбольная, палочки эстафетные, футбольные ворота, аптечка медицинская.

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

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*1-2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развития мышц.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**1.4. Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1-2 классы.* Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.



## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол. раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Дата проведения	
			Предметные	УУД	План	Факт
Лёгкая атлетика						
1	Т Б на уроках л/атлетики Тесты	Разминка в движении, тестирование: поднимание туловища , прыжок в длину, подтягивание и отжимание	Знать Т Б на уроках л/атлетики Знать, как правильно проходить тестирование	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	02.09	
2	Бег 30 м.	Беговая разминка, бег 30 м.с высокого старта, подвижная игра «Салки»	Знать, как правильно бегать 30 м. с высокого старта	<b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, поднимание туловища , прыжок в длину, подтягивание и отжимание. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности.	03.09	
3	Техника челночного бега. Высокий старт	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	04.09	
4	Тестирование челночного бега 3по 10 м.	Разминка в движении, Тестирование челночного бега 3по 10 м. подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходить тестирование челночного бега 3по 10 м. Правила подвижной игр	<b>Познавательные:</b> технично выполнять ч/б играть в подвижные игры «Собачки ногами» и «Колдунчики». <b>Личностные:</b> развитие этических	09.09	

				чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.		
5	Метание мяча на дальность	Беговая разминка, различные способы метания мяча на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> Осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	10.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, как проходит тестирование метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами».	<b>Познавательные:</b> выполнять и проходить тестирование метания мяча на дальность. Играть в подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Собачки ногами». <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	11.09	
7	Бег 500 м.	Беговая разминка, специальные упражнения легкоатлета, бег 500 м.	Знать, как правильно бегать 500 м. и выполнять специальные упражнения легкоатлета.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 500 м. с высокого старта, поднимание туловища, прыжок в длину,	16.09	

				подтягивание и отжимание. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности.			
Подвижные игры							
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	17.09		М я ч и
Легкая атлетика							
9	Прыжок в длину с разбега	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и	18.09		
10	Прыжки в длину с разбега	Разминка на месте, прыжки в длину с	Знать, как выполнять прыжок в длину с		23.09		

	на результат	разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»	разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»	действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указаниям взрослого, сохраняя заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол», играть в подвижную игру «Собачки ногами».		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	24.09	
Подвижные и спортивные игры						
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Разминка в движении по кругу, броски мяча из-за боковой, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в футбол	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам. <b>Личностные:</b> развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	25.09	
Легкая атлетика						
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать	30.09	

			«Вышибалы»	оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		
14	Полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры «Удочка» и «Совушка». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	01.10	
15	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»		02.10	
16	Тестирование прыжка в	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в	Знать, как проходит тестирование	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать	07.10	

	длину с места	длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». <b>Личностные:</b> развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
17	Эстафеты с мячом	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами хопами	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-топами. <b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	08.10	
18	Подвижные игры	Беговая разминка, подвижные игры	Знать все изученные подвижные игры		09.10	



19	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	14.10	
20	Футбольные упражнения	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	Знать, какие футбольные упражнения существуют, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	15.10	
21	Футбольные упражнения в парах	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»	<b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	16.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах			<b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	21.10	

23	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	22.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города»	<b>Познавательные:</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». <b>Личностные:</b> 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.	23.10	
25	Подвижная игра «Охотники и утки»	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Охотники и утки». <b>Личностные:</b> принятие и освоение социальной роли обучающегося,	28.10	

				развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.		
26	Ведение мяча	Разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»	Знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель»	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, находить и выделять необходимую информацию, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель», играть в спортивную игру «Футбол».</p> <p><b>Личностные:</b> принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.</p>	29.10	
27	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»		30.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
28	Кувырок вперед	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»	Знать технику кувырка вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять</p>	11.11	

29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие	Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие	кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка», выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	12.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают упражнения на внимание	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	13.11	
31	Кувырок назад	Разминка на матах, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свои действия по результату. <b>Познавательные:</b> выполнять	18.11	

				кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка» <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
32	Кувырки	Разминка с мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свои действия по результату. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырки вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	19.11	
33	Круговая тренировка	Разминка с мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать, как проходить стадии круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить стадии круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной	20.11	

				ответственности.		
34	Стойка на голове	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	25.11	
35	Стойка на руках	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как выполнять стойку на голове и на руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<b>Познавательные:</b> выполнять стойку на голове и на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	26.11	
36	Круговая тренировка	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как выполнять стойку на голове и на руках, как проходить стадии круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять стойку на голове и на руках, проходить стадии круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	27.11	
37	Вис завесом	Разминка,	Знать, как выполнять	<b>Коммуникативные:</b> эффективно	02.12	

	одной и двумя ногами на перекладине	направленная на сохранение правильной осанки, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, какие варианты лазания и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	03.12		

39	Прыжки в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»»	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действия по заданному образцу.	04.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	09.12	
41	Лазание по канату в три приема	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазание по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Будь осторожен». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	10.12	
42	Круговая тренировка	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать, как проходить стадии круговой тренировки, правила подвижной игры	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно	11.12	



			«Будь осторожен»	формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить стадии круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру «Шмель». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.	16.12	
44	Полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.	17.12	

				<p><b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.</p>		
45	Круговая тренировка	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Салки»	Знать, как проходить стадии круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки»	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить стадии круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки».</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	18.12	
46	Знакомство с баскетболом	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p>	23.12	
47	Спортивная игра «Баскетбол»				24.12	

				<p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества.</p>		
48	Броски мяча через баскетбольную сетку	Разминка с мячами, броски мяча через баскетбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества.</p>	25.12	
<b>Лыжная подготовка</b>						
49/50	Ступающий и скользящий	Организационно-методические	Знать, какие организационно-	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать	30.12 31.12	

	шаг на лыжах без лыжных палок	требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага	продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как объекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	13.01	
52/53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком Прохождение дистанции 1,5 км.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах разными ходами. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	14.01 15.01	

54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах.	20.01	
55/56	Одновременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 1,5 км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	21.01 22.01	
57	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> слушать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> передвигаться одновременным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	27.01	

58/59	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», торможение «плугом»	Знать технику подъема на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», технику торможения «плугом»	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом»</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	28.01 29.01	
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>	03.02	

				личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		
61/62	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Спуск на лыжах в приседе, передвижение на лыжах различными способами	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	04.02 05.02	
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	10.02	
64/65	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание на	Знать, как распределять силы для прохождения	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	11.02 12.02	

		лыжах, спуск со склона в низкой стойке	дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке <b>Личностные:</b> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
66	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	17.02	
67/68	Одновременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 2,5 км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	18.02 19.02	
69	Игры на лыжах	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному	25.02	



70/71	Попеременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 2,5 км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом,	правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	26.02 02.03	
72	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке	03.03	
73/74	Попеременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 3 км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах. Работа на выносливость	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, работа на выносливость	<b>Личностные:</b> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	04.03 10.03	
75	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	11.03	

		ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	<b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах змейкой. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		
Подвижные игры с элементами баскетбола						
76/77	Знакомство с баскетболом Бросок в кольцо	Разминка с мячом в движении, ведение мяча, броски в кольцо	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> бросать в баскетбольное кольцо различными способами, выполнять стойки и перемещения, играть в баскетбол. <b>Личностные:</b> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	16.03 17.03	
78	Стойки и перемещения	Разминка с мячом в движении, ведение мяча, стойки и перемещения баскетболиста	Знать, какие варианты стоек и перемещений баскетболиста существуют, правила спортивной игры «баскетбол»		18.03	
79	Ведение мяча на месте	Разминка с мячом в движении, ведение мяча на месте, подвижная игра	Знать, как правильно вести мяч на месте	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному	30.03	
80	Ведение мяча	Разминка с мячом в	Знать, как правильно		31.03	

	Эстафеты с мячом	движении, ведение мяча на месте, броски в кольцо, эстафеты с мячами	вести мяч на месте, правила спортивной игры «баскетбол»	правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> вести мяч на месте, участвовать в эстафетах с мячами, играть в баскетбол <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		
81	Ведение мяча Передача мяча	Разминка с мячом в движении, ведение мяча на месте, передачи мяча, подвижная игра	Знать, как правильно вести мяч, как правильно выполнять передачу мяча, правила спортивной игры «баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	01.04	
82	Передача мяча Эстафеты с мячом	Разминка с мячом в движении, передачи мяча в парах, броски в кольцо, эстафеты с мячами	Знать, как правильно выполнять передачу мяча, правила спортивной игры «баскетбол»	<b>Познавательные:</b> выполнять передачи и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру, вести мяч на месте, выполнять эстафеты с мячами <b>Личностные:</b> 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.	06.04	
83	Эстафеты с элементами баскетбола	Разминка с мячом в движении, передачи мяча в парах, броски в	Знать, какие варианты передач в баскетболе	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и	07.04	

		кольцо, эстафеты с мячами	существуют, правила спортивной игры «баскетбол»	слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как объекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.		
84	Ведение мяча в ходьбе	Разминка с мячом в движении, ведение мяча на месте и в ходьбе, подвижная игра	Знать, как правильно вести мяч в ходьбе	<b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча на месте и в ходьбе, играть в подвижные игры и эстафеты <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	08.04	
85	Передача мяча в парах	Разминка с мячом в движении, передачи мяча в парах, броски в кольцо, эстафеты с мячами	Знать, как правильно выполнять передачи мяча в парах	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	13.04	
86	Эстафеты с элементами баскетбола	Разминка с мячом в движении, передачи мяча в парах, броски в кольцо, эстафеты с мячами	Знать, какие варианты передач в баскетболе существуют	<b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, принятие и освоение социальной роли	14.04	

				обучающегося, развитие навыков сотрудничества.		
87	Ведение мяча на месте и приставным шагом	Разминка с мячом в движении, ведение мяча на месте и приставным шагом, подвижная игра	Знать, как правильно выполнять ведение мяча на месте и приставным шагом	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	15.04	
88	Ловля мяча двумя руками	Разминка с мячом в движении, ведение мяча, ловля мяча двумя руками	Знать, как правильно выполнять ловлю мяча двумя руками	<b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества.	20.04	
89	Передача мяча двумя руками снизу Броски в кольцо	Разминка с мячом в движении, ведение мяча на месте, передача мяча двумя руками снизу	Знать, как правильно выполнять передачу мяча двумя руками снизу, выполнять бросок в кольцо	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	21.04	
90	Передача мяча двумя руками от груди Эстафеты с элементами баскетбола	Разминка с мячом в движении, передачи мяча в парах, броски в кольцо, эстафеты с мячами	Знать, как правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди, различные варианты эстафеты	<b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча двумя руками снизу и двумя руками от груди, выполнять бросок в кольцо, участвовать в эстафетах. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание	22.04	

				личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		
Подвижные игры						
91	Спортивные игры	Беговая разминка, футбол, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	Знать, правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные, подвижные и спортивные игры. <b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	27.04	
92	Подвижные игры и спортивные игры	Беговая разминка, футбол, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры	<b>Познавательные:</b> играть в выбранные, подвижные и спортивные игры. <b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	28.04	
93	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка в движении, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	Знать технику прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	29.04	
94	Беговые упражнения Бег 300 м.	Разминка в движении, беговые упражнения, бег 300 м., подвижная игра «Вызов».	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижной игры «вызов».	<b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	06.05	

				роли обучающегося.		
95	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м. с высокого старта, подвижная игра «командные хвостики».	Знать, как проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, правила подвижной игры «командные хвостики».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	12.05	
96	Тестирование челночного бега 3 по 10 м.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 по 10 м., подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как проходить тестирование челночного бега 3 по 10 м., правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	<b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта и тестирование челночного бега 3 по 10 м., играть в подвижные игры. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	13.05	
97	Тестирование метания мяча на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, подвижная игра «Круговая охота»	Знать, как проходить тестирование метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	18.05	
98	Бег 500 м.	Беговая разминка, тестирование бега на 500 м., подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как проходить тестирование бега на 500 м. правила подвижной игры «Точно в цель»	<b>Познавательные:</b> бросать в баскетбольное кольцо различными способами, выполнять стойки и перемещения, играть в баскетбол. <b>Личностные:</b> Развитие этических чувств, доброжелательности и	19.05	

				эмоционально-нравственной отзывчивости.		
99	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разминка с набивными мячами, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта и тестирование бега на 1000 м. играть в подвижные игры.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	20.05	
100	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000 м., спортивная игра «футбол»	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м. правила спортивной игры «Футбол»		25.05	
101	Тестирование прыжка в длину	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «футбол»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Футбол»	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность и прыжка в длину с места, играть в спортивные игры «футбол» и «баскетбол».</p>	26.05	
102	Тесты	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места,	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Футбол»		27.05	



		спортивная «футбол»	игра		<b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
--	--	------------------------	------	--	--	--	--