


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 2021г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

2 уровень начальное общее образование

4 класс

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

- Никитин Андрей Александрович,
квалификационная категория - высшая

с. Унер

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа по предмету физическая культура для 4 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:

- освоют 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;
- освоют 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:

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 4 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. 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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. *Проплыwanie 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 (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	Базовая часть	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	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
2.2	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.

Лист регистрации изменений к рабочей программе Рабочая программа по физической культуре

(название программы)

учителя **Никитина Андрея Александровича**

(Ф.И.О. учителя)

№ п\п	Дата Изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Дата проведения		Материально-техническое обеспечение
			Предметные	УУД	План	Факт	
Лёгкая атлетика – 12 часов							
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	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, поднимание туловища , прыжок в длину, подтягивание и отжимание. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности.			Перекладина, маты
2	Бег 30 м. с высокого старта	Беговая разминка, бег 30 м.с высокого старта, подвижная игра «Салки»	Знать, как правильно бегать 30 м. с высокого старта				
3	Прыжок в высоту	Разминка в движении, челночный бег, прыжок в высоту, спортивная игра футбол.	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять низкий старт играть в футбол Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и			Стойки, планка, мячи
4	Низкий старт ч/бег 3 по 10 м.	Разминка в движении, низкий старт, Тестирование челночного бега 3по 10 м.	Знать, как проходить тестирование челночного бега 3по 10 м. Правила подвижной игр				

				самостоятельности. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.			
5	Бег 60 м.	Беговая разминка, бег 60 м., 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».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Слушать и слышать друг друга. Регулятивные: Осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять и проходить тестирование метания мяча на дальность. Играть в подвижные игры «Бросай далеко, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			Мячи
6	Метание малого мяча	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность,	Знать, как проходит тестирование метания мяча на дальность.				Мячи
7	Бег 500м.	Беговая разминка, специальные упражнения лёгкоатлета, бег 500 м.	Знать, как правильно бегать 500 м. и выполнять специальные упражнения лёгкоатлета.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 500 м. с высокого старта. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости и самостоятельности.			
8	Прыжок в длину	Разминка в движении, прыжок в длину, подвижные игры.	Знать, как правильно выполнять прыжок в длину.				Рулетка, мячи

9	Прыжки со скакалкой	Разминка на месте, Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыгать на скакалке»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указаниям взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: Бегать 1000 м., прыгать на скакалке, играть в подвижную игру «Собачки ногами». Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			Скакалки
10	Бег 1000м.	Разминка на месте, бег 1000 м., подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как бегать 1000 м., правила подвижной игры «Собачки ногами»				
11	<i>Равномерный бег (6 мин.)</i>	Разминка в движении по кругу, равномерный бег 6 мин., спортивная игра «Футбол»	Знать как выполнятьравномерны й бег 6 мин., правила спортивной игры «Футбол»				Мячи
12	Футбол	Разминка в движении по кругу, игра в «Футбол».	Знать, как проходит игра в футбол		Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам. Личностные: развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.		
Подвижные игры – 18 часов							

13	«Зайцы в огороде»	Разминка в движении, Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Знать правила подвижной игры «Зайцы в огороде»	<p>Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: играть в подвижные игры.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>			Мячи
14	Полоса препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «День-ночь»	Знать, как преодолеть полосу препятствий, правила подвижной игры «День-ночь»	<p>Коммуникативные:добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.</p> <p>Регулятивные:проектировать</p>			Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки

15	Футбол.	Разминка в движении, спортивная игра «Футбол»	Знать, правила игры в футбол.	<p>траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в футбол.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.</p>			Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки
16	Эстафеты с предметами	Прыжковая разминка, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: играть в эстафеты с предметами.</p> <p>Личностные: развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>			Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки

17	«Охотники и утки»	Разминка с мячами, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Перестрелка». Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.			Мячи, барьеры, кегли
18	«Перестрелка»	Беговая разминка, подвижная игра «Перестрелка»	Знать правила подвижной игры «Перестрелка»				Мячи
19	Весёлые старты	Разминка с мячами, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка». Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Мячи ,барьеры, кегли
20	Футбол	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	Знать, какие футбольные упражнения существуют, правила подвижной игры «Перестрелка»				Мячи

21	Эстафеты с предметами	Прыжковая разминка, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действия по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Перестрелка».			Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки
22	«Охотники и утки»	Разминка с мячами, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижной игры «Охотники и утки»				Мячи
23	Весёлые старты	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»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,			Мячи
24	Комбинированная эстафета	Прыжковая разминка, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами				Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки

				принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.			
25	Эстафеты с предметами	Беговая разминка, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры</p> <p>Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.</p>			Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки
26	«Перестрелка»	Разминка с мячом, броски мяча, подвижная игра «Перестрелка»	Знать технику броска мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с</p>			Мячи

27	Футбол	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	задачами, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: сохранять заданную цель, находить и выделять необходимую информацию, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Перестрелка», играть в спортивную игру «Футбол». Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.			Мячи
28	Комбинированная эстафета	Прыжковая разминка, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять кувырок вперед, выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие, подвижные игры с предметами. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Маты, мячи, кегли, барьеры, бревно, лавочки
29	Эстафеты с предметами	Беговая разминка, эстафеты с мячом и предметами.	Знать различные варианты эстафет с мячом и предметами				Маты, лавочка
30	Тесты	Разминка в движении,	Знать, как правильно	Коммуникативные: добывать			Маты, лавочка

		тестирование: поднимание туловища, наклон вперёд, прыжок в длину, подтягивание и отжимание	проходить тестирование	недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять поднимание туловища, наклон вперёд, прыжок в длину, подтягивание и отжимание Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			
Подвижные игры с элементами баскетбола – 18 часов							
31	Передачи от груди снизу, сверху	Разминка движении,передачи от груди снизу, сверху	Знать технику передачи от груди снизу, сверху	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свои действия по результату. Познавательные: выполнять передачи от груди снизу, сверху, играть в эстафеты с элементами баскетбола. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
32	Эстафеты с элементами баскетбола	Разминка с мячом, эстафеты с элементами баскетбола	Знать различные варианты эстафет с мячом				Мячи

33	Передачи мяча в парах	Разминка с мячом, круговая тренировка, передачи мяча в парах	Знать, технику передачи мяча в парах, как проходить стадии круговой тренировки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять передачи в парах, проходить стадии круговой тренировки. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
34	Эстафеты с элементами баскетбола	Разминка с мячом, эстафеты с элементами баскетбола	Знать различные варианты эстафет с мячом	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ловлю мяча двумя руками, играть в эстафеты с элементами баскетбола. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
35	Ловля мяча двумя руками	Разминка в движении, ловля мяча двумя руками	Знать, как выполнять ловлю мяча двумя руками				Мячи
36	Ведение мяча по прямой	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки,ведение мяча по прямой	Знать, как выполнять ведение мяча по прямой	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и			Мячи

37	Передача от груди снизу	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, передача от груди снизу	Знать, как выполнять передача от груди снизу	справлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча по прямой и передачу от груди снизу. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
38	Ведение мяча Бросок в кольцо	Разминка в движении, ведение мяча, бросок в кольцо	Знать, как выполнять ведение мяча по прямой и бросок в кольцо	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча по прямой и бросок в кольцо. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
39	Передача от груди сверху	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, передача от груди сверху	Знать, как выполнять передача от груди сверху	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действия по заданному образцу.			Мячи
40	Ведение мяча по прямой	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, ведение мяча по	Знать, как выполнять ведение мяча по прямой	Познавательные: выполнять ведение мяча по прямой и передачу от груди снизу.			Мячи

		прямой		Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			
41	Бросок в кольцо	Разминка со скакалками, бросок в кольцо	Знать, как выполнять бросок в кольцо	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.			Мячи, скакалки
42	Эстафеты с элементами баскетбола	Разминка в движении, эстафеты с элементами баскетбола	Знать, как проходить стадии эстафет с элементами баскетбола	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить стадии эстафет с элементами баскетбола, выполнять бросок в кольцо. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
43	Передача двумя руками от груди сверху , снизу	Разминка, направленная на развитие координации движений, передача двумя руками от груди сверху , снизу	Знать, как выполнять передачу двумя руками от груди сверху , снизу	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.			Мячи
44	Передача двумя руками от груди сверху и снизу	Разминка в движении, передача двумя руками от груди сверху и снизу.	Знать, как выполнять передачу двумя руками от груди сверху и снизу.	Познавательные: выполнять передачу от груди снизу и сверху Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			Мячи
45	Бросок в	Разминка в движении,	Знать, как проходить	Коммуникативные: сотрудничать в			Мячи

	кольцо	круговая тренировка, бросок в кольцо	стадии круговой тренировки, бросок в кольцо	ходе групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции. Познавательные: проходить стадии круговой тренировки, выполнять бросок в кольцо. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности.			
46	Ведение мяча по прямой	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»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол». Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества.			Мячи
47	Эстафеты с элементами баскетбола						Мячи

48	Контрольные тесты	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>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p> <p>Личностные: 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>			Мячи
Лыжная подготовка – 27 часов							
49/50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как объекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим</p>			Лыжи, палки, ботинки
51	Попеременно дв	Попеременный	Знать, технику				Лыжи, палки,

	ухажный ход	двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.	передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.	шагом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			ботинки
52/53	Попеременно двухшажный ход	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	Знать, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах разными ходами. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.			Лыжи, палки, ботинки
54	Подъём на склон «полуёлочкой»	Попеременный двухшажный ход на лыжах, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Знать технику подъема на склон «полуелочкой», «елочкой», технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим ходом, проходить дистанцию 1-2 км на лыжах.			Лыжи, палки, ботинки
55/56	Одновременно двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1-2 км на лыжах.	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом,				Лыжи, палки, ботинки

			как распределять силы на дистанции 1-2 км	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			
57	Спуск со склона в средней стойке	Одновременный и попеременный двухшажный лыжные ходы, спуск под уклон в средней стойке на лыжах.	Знать технику изученных лыжных ходов, технику спуска в средней стойке на лыжах.	Коммуникативные: слушать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Лыжи, палки, ботинки
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».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»,			Лыжи, палки, ботинки

				«лесенкой», тормозить на лыжах «плугом» Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			
60	Торможение «плугом» на лыжах	Передвижение на лыжах различными ходами, торможение «плугом».	Знать, как передвигаться на лыжах, тормозить «плугом».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Лыжи, палки, ботинки
61/62	Одновременно двухшажный ход	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1-2 км на лыжах.	Знать технику передвижения на лыжах одновременно двухшажным ходом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах. Личностные: развитие мотивов			Лыжи, палки, ботинки

				учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			
63	Попеременнодвухшажный ход	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1-2 км на лыжах.	Знать технику передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Лыжи, палки, ботинки
64/65	Подъём на склон «полуёлочкой»	Попеременный двухшажный ход на лыжах, подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Знать технику подъема на склон «полуёлочкой», технику спуска со склона в низкой стойке.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			Лыжи, палки, ботинки
66	Одновременно двухшажный ход	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом.	Знать технику передвижения на лыжах одновременным	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать			Лыжи, палки, ботинки

	Прохождение дистанции 2-3 км.	Прохождение дистанции 2-3 км на лыжах.	двухшажным ходом, знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.	учителя и друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			
67/68	Повороты на лыжах переступанием в движении	Повороты на лыжах переступанием в движении, попеременный двухшажный ход на лыжах.	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием в движении. Знать технику передвижения попеременным ходом.	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием в движении. Знать технику передвижения попеременным ходом.			Лыжи, палки, ботинки
69	Гонка на время 1 км. Игры на лыжах	Гонка на время 1 км., подвижная игра «Накаты».	Знать, как бегать 1 км. На время, правила подвижной игры «Накаты»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Лыжи, палки, ботинки
70/71	Попеременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 3км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, работа на выносливость 3 км.	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 3 км.	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 3 км.			Лыжи, палки, ботинки

72	Торможение «плугом» на лыжах	Передвижение на лыжах различными ходами, торможение «плугом».	Знать, как передвигаться на лыжах, тормозить «плугом».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			Лыжи, палки, ботинки
73/74	Попеременный двухшажный ход на лыжах Прохождение дистанции 3 км.	Попеременный двухшажный ход на лыжах и одновременнотрехшажный ход. Работа на выносливость.	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременнотрехшажный ходом, работа на выносливость.				Лыжи, палки, ботинки
75	Контрольный урок по лыжной подготовке. Гонка 1 км.	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием в движении на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой» спуск со склона в низкой стойке. Гонка на время 1 км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием в движении, подъем на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой» спуск со склона в низкой стойке. Гонка на время 1 км.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах змейкой. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Лыжи, палки, ботинки
Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов							
76/77	Комплекс	Комплекс упражнений типа зарядки. ОРУ на	Знать, как правильно выполнять комплекс	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с			Маты

	упражнений типа зарядки.	месте и в движении.	зарядки.	помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.			
78	Кувырок вперёд	Кувырок вперёд, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять кувырок вперёд. ОРУ на месте и в движении.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять комплекс зарядки, выполнять кувырок вперёд. Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			Маты
79	Кувырок назад в группировке	Кувырок назад в группировке, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять кувырок назад в группировке, ОРУ на месте и в движении.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.			Маты
80	Перекатом назад стойка на лопатках	Перекатом назад стойка на лопатках, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять перекатом назад стойку на лопатках, ОРУ на месте и в движении.	Познавательные: выполнятькувырок назад в группировке,перекатом назад стойку на лопатках Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Маты
81	Кувырок вперёд	Кувырок вперёд, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнятькувырок вперёд.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.			Маты
82	Мост с помощью и самостоятельно	Мост с помощью и самостоятельно, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнятьмост с помощью и самостоятельно.	Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды			Маты

				<p>деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперёд, мост с помощью и самостоятельно</p> <p>Личностные: 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.</p>			
83	Кувырок назад	Кувырок назад в группировке, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять кувырок назад в группировке, ОРУ на месте и в движении.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как объекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок назад в группировке, прыжки с гимнастической скакалкой</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>			Маты
84	Прыжки с гимнастической скакалкой	Прыжки с гимнастической скакалкой, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять прыжки на гимнастической скакалке, ОРУ на месте и в движении.				Маты
85	Эстафеты с элементами акробатики	ОРУ на месте и в движении, эстафеты с элементами акробатики.	Знать, как правильно выполнять эстафеты с элементами акробатики	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p>			Маты

86	Опорный прыжок	ОРУ на месте и в движении, опорный прыжок.	Знать, как правильно выполнять опорный прыжок	<p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок через козла, принимать участие в эстафетах</p> <p>Личностные: 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>			Маты
87	Кувырок вперёд	Кувырок вперёд, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять кувырок вперёд.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p>			Маты
88	Ходьба по бревну выпадами	Ходьба по бревну выпадами, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять ходьбу по бревну выпадами.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять ходьбу по бревну выпадами и кувырок вперёд.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, принятие и освоение социальной роли</p>			Маты, бревно

				обучающегося, развитие навыков сотрудничества.			
89	Полоса препятствий	ОРУ на месте и в движении,полоса препятствий.	Знать, как правильно проходить полосу препятствий.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать учителя и друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять перекатом назад стойку на лопатках, проходить полосу препятствий. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.			Мячи
90	Перекатом назад стойка на лопатках	Перекатом назад стойка на лопатках, ОРУ на месте и в движении.	Знать, как правильно выполнять перекатом назад стойку на лопатках, ОРУ на месте и в движении.				
91	Опорный прыжок	ОРУ на месте и в движении,опорный прыжок.	Знать, как правильно выполнятьопорный прыжок	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорный прыжок через козла, принимать участие в эстафетах, проходить полосу препятствий. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			Мячи
92	Полоса препятствий	ОРУ на месте и в движении,полоса препятствий.	Знать, как правильно проходить полосу препятствий.				Мячи

93	Эстафеты с элементами акробатики	ОРУ на месте и в движении, эстафеты с элементами акробатики.	Знать, как правильно выполнять эстафеты с элементами акробатики				
Лёгкая атлетика – 9 часов							
94	Низкий старт Ч/б 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».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта и тестирование челночного бега 3 по 10 м., играть в подвижные игры и эстафеты. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
95	Линейные эстафеты с этапом до 30 м	Разминка в движении, линейные эстафеты с этапом до 30 м	Знать, как проходить линейные эстафеты с этапом до 30 м.				
96	Высокий старт Эстафеты	Беговая разминка, высокий старт, эстафеты.	Знать, как выполнять высокий старт, принимать участие в эстафетах.				Кубики
97	Прыжок в длину с разбега	Беговая разминка, тестирование прыжка в длину с разбега.	Знать, как проходить тестирование прыжка в длину с разбега.				Мячи
98	Метание малого мяча	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность,	Знать, как проходить тестирование метания мяча на дальность,	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели,			Мячи

		подвижная игра «Круговая охота»	правила подвижной игры «Круговая охота»	находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность и прыжка в длину с разбега. Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.			
99	Бег с преодолением небольших препятствий. (Круговая тренировка)	Беговая разминка, метание малого мяча, прыжок в длину с разбега, эстафеты.	Знать, как правильно выполнять круговую тренировку.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта и тестирование бега на 1000 м. играть в подвижные игры. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
100	Эстафеты	Беговая разминка, эстафеты.	Знать, как правильно принимать участие в эстафетах.				
101	Бег 200 м. Бег 300 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 200 м. и 300 м., спортивная игра «футбол».	Знать, как проходит тестирование бега на 200 м. и 300 м., правила спортивной игры «Футбол».				

102	Бег 60 м. Бег 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 60 м. и 1000 м., спортивная игра «футбол»	Знать, как проходит тестирование бега на 60 м. и 1000 м., правила спортивной игры «Футбол»	<p>формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность и прыжка в длину с места, играть в спортивные игры «футбол» и «баскетбол».</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>			
-----	-----------------------	--	--	---	--	--	--