

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/ М.Ш.Бубекова

Протокол № _____

« ____ » _____

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР МБОУ
«Школа№134»

_____/А.Х.Хамматова/

« ____ » _____

«Утверждено»

Руководитель МБОУ
«Школа № 134» _____/А.С. Петров

Приказ № _____

« ____ » _____

Рабочая программа
по физической культуре
1 класс
УМК «Школа России»
на 2015-2016 учебный год
учитель 1 кв.категории
Гарифуллина Г.Х.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа. Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, и программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича («Просвещение», Москва - 2010г);.

Структура документа. Программа включает следующие разделы: *пояснительную записку*, раскрывающую статус, структуру, общую характеристику, цели его изучения и место учебного предмета в базисном учебном плане, основные содержательные линии; основное содержание обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса, планируемые результаты, учебно – тематический план, *требования* к уровню подготовки оканчивающих начальную школу, график и форму проведения контрольно – измерительных работ, учебно – методическое обеспечение; *календарно – тематическое планирование*,

Общая характеристика учебного предмета. Учебный предмет «Физическая культура» реализует **основную цель** обучения: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается с **решением следующих задач:**

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;
2. овладеть школой движений;
3. развить координационные и кондиционные способности;
4. формировать элементарные знания о личной гигиене;
5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

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.

Место предмета в учебном плане. На освоение программного материала, исходя из учебного плана, выделяется 99 часа. Планируемое количество уроков в 1 четверти – 27ч, во 2 четверти – 21ч, в 3 четверти – 27ч, в 4 четверти – 24ч.

Основные требования к уровню подготовки учащихся 1 класса.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полувелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов.

Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж — ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география — туризм, выживание в природе;
- химия — процессы дыхания;
- физика — природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история — история Олимпийских игр, история спорта;
- математика — расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Содержание программы.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.) Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Деятельность оздоровительной направленности Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития). Знания о физической подготовке Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Способы деятельности с общеразвивающей направленностью Составление комплексов упражнений на

развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.) Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки. Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью Жизненно важные двигательные навыки и умения Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения с элементами гимнастики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастика с основами акробатики Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Легкая атлетика 29ч. Из них 4 часа теории. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Лыжные гонки 18ч. Из них 2 часа теории. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Подвижные игры 15ч. Из них 2 часа теории. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось —

поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями.

Планируемые результаты.

Данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) 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;
- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) 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;

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) 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).

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Часы
1	Легкая атлетика	32ч
2	Подвижные игры	23 ч
3	Гимнастика	21ч
4	Лыжная подготовка	12ч
5	Баскетбол	11ч

Материально-техническая база Спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи футбольные .
- мячи для большого тенниса.
- мячи набивные
- скакалки

**Календарно – тематическое планирование
3час в 1неделю=(99ч)**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дом. задание
	план	факт				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	
<i>Подвижные игры 3 ч.</i>									
1 (1)	1.09		Вводный инструктаж. Урок подвижных игр.	Вводный. Урок усвоения новых знаний.	Понятие «шеренга» и «колонна». Подвижные игры «Как тебя зовут?», «К своим флажкам».	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках, играть в подвижные игры «Как тебя зовут?», «К своим флаж-	Коммуникативные: работать в группах, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности	

						кам».	уроков физкультуры. Играть в игры «Как тебя зовут?», «К своим флажкам».	и эмоционально-нравственной отзывчивости	
2 (2)	2.09		Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм. Урок – игра. Подвижные игры.	Урок усвоения новых знаний.	Беговая разминка, Подвижные игры «День и ночь», «Салки».	Выполнять беговую разминку, знать правила игр «День и ночь», «Салки».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать правила тестирования и правила подвижных игр «День и ночь», «Салки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
3 (3)	3.09		Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка в движении. Подвижные игры «Салки», «Вызов номеров», «Танки и самолёты».	Выполнять разминку в движении. Знать правила подвижных игр «Салки», «Вызов номеров», «Танки и самолёты».	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказать правила проведения подвижных игр «Салки», «Вызов номеров», «Танки и самолёты».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия и личной ответственности за свои поступки.	
Лёгкая атлетика 3 ч.									
4 (1)	8.09		Обучение технике бега с	Урок усвоения	Строевые упражнения.	Знать строевые команды, технику	Коммуникативные: сохранять доброжелательное	Развитие мотивов учебной дея-	

			сохранением правильной осанки. Строевые упражнения.	новых знаний.	Разминка в движении. Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Подвижная игра «День и ночь».	бега с сохранением правильной осанки, правила подвижной игры «День и ночь».	отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватное понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: показать технику бега с сохранением правильной осанки, играть в игру «День и ночь».	тельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
5 (2)	9.09		Сочетание различных видов ходьбы. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный.	Разминка с гимнастическими палками, сочетание различных видов ходьбы. Развитие скоростных качеств (бег на короткие отрезки в чередовании с ходьбой). Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать технику сочетания различных видов ходьбы, выполнять разминку с гимнастическими палками, развивать скоростные качества, понимать правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять сочетания различных видов ходьбы, выполнять разминку с гим. палками, развивать скоростные качества, играть в игру «Бросай далеко, собирай	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоя-	

							быстрее».	тельности и ответственности за свои поступки.	
6 (3)	10.09		Урок – игра. Бег в чередование с ходьбой.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка на месте без предмета, бег в чередование с ходьбой до 150 м (2-3 повторения). Подвижная игра «Хвостики».	Знать технику бега в чередование с ходьбой до 150 м, понимать правила подвижной игр «Хвостики».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять бег в чередование с ходьбой до 150 м, играть в игру «Хвостики».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
Подвижные игры 1 ч.									
7 (1)	15.09		Урок – игра. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка направленная на развитие координации движений, подвижные игры «Воробьи – вороны», «Прыжки по полоскам», «Переселение лягушек».	Знать и понимать правила подвижных игр «Воробьи – вороны», «Прыжки по полоскам», «Переселение лягушек».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	

					лягушек».		самокоррекции, оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать правила подвижной игры и играть в игры «Воробьи – вороны», «Прыжки по полоскам», «Переселение лягушек».	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
Лёгкая атлетика 5 ч.									
8 (1)	16.09		Кросс по слабопересечённой местности. Дыхательная гимнастика.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка, направленная на развитие координации движений, физических качеств, кросс по слабопересечённой местности до 600 м. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра «К свим флажкам».	Назвать физические качества, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, выполнять кросс по слабопересечённой местности до 600 м, знать правила подвижной игры «К своим флажкам».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения бега по слабопересечённой местности, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	

							подвижную игру «К своим флажкам».	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
9 (2)	17.09		Обучение технике бега из различных исходных положений.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в движении, обучение технике бега из различных исходных положений, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием, технически правильно выполнять бег из различных исходных положений, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, технично выполнять бег из различных исходных положений, играть в подвижную игру «Флаг на башне».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	
10 (3)	22.09		Бега из различных исходных положений. Профилактика плоскостопия.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка в движении, физические качества, закрепление техники бега из различных исходных положений,	Называть физические качества, выполнять организующие строевые команды и приёмы, выполнять упражнения по образцу учителя, бег из различных	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этичес-	

					упражнения для профилактики плоскостопия, подвижная игра «Охотники и утки».	исходных положений, упражнения для профилактики плоскостопия, понимать правила подвижной игры «Охотники и утки».	деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять бег из различных исходных положений, упражнения для профилактики плоскостопия, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	ких чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	
11 (4)	23.09		Обучение прыжкам на обеих ногах с мягким приземлением.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с мячами, обучение технике выполнения прыжкам на обеих ногах с мягким приземлением, подвижная игры «Салки».	Выполнять легкоатлетические упражнения, технически правильно выполнять прыжок на обеих ногах с мягким приземлением, знать правила подвижной игры «Салки».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказать о технике выполнения прыжка на обеих ногах с мягким приземлением, правила подвижной игры «Салки» .	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, установки на безопасный образ жизни.	
12 (5)	24.09		Урок – игра.	Урок	Разминка без	Выполнять технику	Коммуникативные:	Развитие этичес-	

			Закрепление техники выполнения различных прыжков.	комплексного применения знаний и умений.	предмета, закрепление техники выполнения различных прыжков, подвижные игры по желанию учеников.	различных прыжков, до-говариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнения.	организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять различные виды прыжков, выбирать подвижные игры и играть в них.	ких чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
Подвижные игры 3 ч.										
13 (1)	29.09		Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с малыми мячами, подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место», «Лисы и куры».	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила игр «Прыжки по полоскам», «Пустое место», «Лисы и куры».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила и играть в подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место», «Лисы и куры».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
14 (2)	30.09		Урок – игра. Подвижные	Урок актуализа-	Разминка, направленная	Выполнять разминку, направлен-	Коммуникативные: сохранять доброжелатель-	Развитие этических чувств,		

			игры.	ции знаний и умений.	на развитие гибкости, подвижные игры «Парашютисты», «Два мороза», «Пустое место».	ную на развитие гибкости, знать правила игр «Парашютисты», «Два мороза», «Пустое место».	ное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: играть в подвижные игры «Парашютисты», «Два мороза», «Пустое место».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
15 (3)	1.10		Урок – игра. Подвижные игры.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка, направленная на развитие гибкости, подвижные игры «Следи за сигналом»; «Пятнашки».	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила подвижных игр «Следи за сигналом»; «Пятнашки».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: играть в подвижные игры: «Следи за сигналом»; «Пятнашки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	

								справедливости и свободе.	
Лёгкая атлетика 7 ч.									
16 (1)	6.10		Урок – игра. Обучение прыжкам через короткую скакалку на месте.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка, направленная на развитие координации движений, обучение прыжкам через короткую скакалку на месте, подвижная игра «Волк во рву», «Метко в цель».	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, уметь выполнять прыжки через короткую скакалку на месте, понимать правила игры «Волк во рву» и «Метко в цель».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»; «Метко в цель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
17 (2)	7.10		Развитие скоростно – силовых качеств. Тестирование челночного бега 4х9 м.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений.	Разминка, направленная на развитие координации движений, развитие скоростно – силовых качеств,	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие	

					тестирование челночного бега 4х9 м, подвижные игры «Мяч за линию».	челночного бега, правила игры: «Мяч за линию».	Познавательные: проводить тестирование челночного бега, играть в подвижные игры «Мяч за линию».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
18 (3)	8.10		Урок – игра. Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка у гимнастической стенки, обучение технике прыжка в длину с места, прыжки через скакалку на двух и одной ноге, подвижные игры: «Быстро по местам»; «Подвижная цель».	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать технику прыжка в длину с места, правила подвижных игр «Быстро по местам»; «Подвижная цель».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять технично прыжок в длину с места, играть в подвижные игры «Быстро по местам»; «Подвижная цель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
19 (4)	13.10		Обучение технике метания малого мяча с места.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с гимнастической палкой, обучение технике метания малого мяча с места	Выполнять разминку с гимнастической палкой, знать технику выполнения метания мяча с места. Знать правила подвижной	Коммуникативные: представление конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение со-	

					(имитацион-ные упражнения), подвиж-ная игра «Кот и мыши».	игры «Кот и мыши».	условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять метание мяча. Играть в игру «Кот и мыши».	циальной роли обучающегося, развитие навы-ков сотрудничества со сверст-никами и взрос-лыми в разных социальных си-туациях, умение не создавать кон-фликты и нахо-дить выходы из спорных ситуа-ций, формиро-вание установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
20 (5)	14.10		Метание в щит (1x1) на высоте 2 м с расстояния 3 м.	Урок актуа-лизации знаний и умений.	Режим дня, разминка с мя-чами, метание в щит (1x1) на высоте 2 м с расстояния 3 м, подвижные игры «Достань мяч»; «Лисы и куры».	Знать, что такое режим дня, выполнять размин-ку с мячами, знать технику метания в щит, правила игр «Достань мяч»; «Лисы и куры».	Коммуникативные: представление конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь играть в игры «Достань мяч»; «Лисы и куры», метать мяч в щит.	Развитие моти-вов учебной дея-тельности и осоз-нание личност-ного смысла уче-ния, принятие и освоение со-циальной роли обучающегося, развитие навы-ков сотрудничес-тва со сверстни-ками и взрослы-ми в разных со-циальных ситуа-циях, умение не создавать кон-	

								фликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
21 (6)	15.10		Урок – игра. Совершенствование техники метания малого мяча с места.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с мячами, совершенствование техники метания малого мяча с места (имитационные упражнения), подвижные игры «Ворьбы – вороны»; «Верёвочка под ногами».	Выполнять разминку с мячами, знать технику метания малого мяча с места, правила подвижных игр «Ворьбы – вороны»; «Верёвочка под ногами».	Коммуникативные: слушать слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторять упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, метать мяч с места, играть в подвижные игры «Ворьбы – вороны»; «Верёвочка под ногами».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
22 (7)	20.10		Обучение прыжкам с высоты до 40 см с мягким приземлением. Обучение подтягиванию.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в парах, обучение прыжкам с высоты до 40 см с мягким приземлением, обучение	Выполнять разминку в парах, знать, технику прыжка с высоты, подтягивания, правила подвижной игры «Переселение	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие дру-	

					подтягиванию, подвижная игра «Переселение лягушек».	лягушек».	мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять прыжки с высоты, подтягивание, играть в подвижную игру «Переселение лягушек».	гим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки.	
Подвижные игры 4 ч.									
23 (1)	21.10		Урок – игра. Подвижные игры.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка в парах, подвижные игры «Команда быстроногих», «Мяч по кругу».	Выполнять разминку в парах, знать, правила подвижных игр «Команда быстроногих», «Мяч по кругу».	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: играть в подвижные игры «Команда быстроногих», «Мяч по кругу».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	
24 (2)	22.10		Урок – игра. Подвижные игры.	Урок актуализации знаний и	Разминка без предмета, подвижные	Знать игр «Волна», «Мяч водящему», «Метко в цель».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной деятельности и осоз-	

				умений.	игры «Волна», «Мяч водящему», «Метко в цель».		отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать правила и играть в игры «Волна», «Мяч водящему», «Метко в цель».	вание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
25 (3)	27.10		Урок – игра. Подвижные игры.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка со скакалкой, подвижные игры «Перемена мест», «Точный расчёт», «Выбивала».	Выполнять разминку со скакалкой, знать правила подвижных игр «Перемена мест», «Точный расчёт», «Выбивала».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-	

							исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в игры «Перемена мест», «Точный расчёт», «Выбивала».	нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни	
26 (4)	28.10		Урок – игра. Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка в движении, подвижные игры «К своим флажкам», «Делай как я», «Прыжки по полоскам».	Выполнять разминку в движении, знать правила и технику безопасности игр «К своим флажкам», «Делай как я», «Прыжки по полоскам».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры «К своим флажкам», «Делай как я», «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	

								свободе.	
Лёгкая атлетика 1 ч.									
27 (1)	29.10		Контроль уровня физической подготовленности.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений.	Разминка со скакалкой, сдача конт-рольных нормативов: отжимание, челночный бег 4х9 м, бросок набивного мяча из положения сидя, подвижная игра «Запрещённый цвет».	Выполнять разминку со скакалкой, знать технику выполнения контрольных нормативов, знать правила подвижной игры «Запрещённый цвет».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять упражнения со скакалкой, рассказывать правила проведения подвижной игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.	
Гимнастика 21 ч.									

28 (1)	10.11		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение технике выполнения группировок и перекатов.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка на матах, обучение технике выполнения группировок и перекатов, подвижная игра «Удочка».	Выполнять разминку на матах, знать как выполняются группировки и перекаты, правила игры «Удочка».	<p>Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p>Познавательные. выполнять группировки и перекаты, играть в подвижную игру «Удочка».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный образ жизни.	
29 (2)	11.11		Закрепление техники выполнения группировок и перекатов.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка на матах, закрепление техники выполнения группировок и перекатов, подвижная игра «Салки».	Выполнять разминку на матах, знать как выполняются группировки и перекаты, правила проведения подвижной игры «Салки».	<p>Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p>Познавательные. выполнять</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	

							группировки и перекаты, играть в подвижную игру «Салки».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.	
30 (3)	12.11		Совершенствование техники выполнения группировок и перекатов.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка в движении, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Волшебные ёлочки».	Выполнять разминку в движении, знать как выполняется группировки и перекаты, правила игры «Волшебные ёлочки».	<p>Коммуникативные: работа в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p>Познавательные: выполнять группировки и перекаты, играть в игру «Волшебные ёлочки».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	

								свободе, формирование эстетических потребностей.	
31 (4)	17.11		Обучение технике выполнения переката из упора стоя на коленях в сторону.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с гим.палкой, обучение технике выполнения переката из упора стоя на коленях в сторону, подвижная игры «Два мороза».	Выполнять разминку с гим.палкой, знать как выполняется перекат из упора стоя на коленях в сторону, правила игры «Два мороза».	<p>Коммуникативные: работа в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p>Познавательные: выполнять перекат из упора стоя на коленях в сторону, правила игры «Два мороза».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	

32 (5)	18.11		Обучение технике выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, обучение технике выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, подвижная игра «Волшебные елочки».	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, технику выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, правила игры «Волшебные елочки».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
33 (6)	19.11		Круговая тренировка с элементами гимнастики.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Делай как я».	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Делай как я».	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	

							<p>деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Делай как я », иметь представление о том, что такое осанка.</p>	<p>свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	
34 (7)	24.11		<p>Закрепление техники выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами.</p>	<p>Урок комплексного применения знаний и умений.</p>	<p>Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, закрепление техники выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, подвижная игра «Выбивала».</p>	<p>Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, технику выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами, правила игры «Выбивала».</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p>Познавательные: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами и упражнения на внимание, играть в игру «Выбивала».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	

35 (8)	25.11		Обучение технике лазанья и перелазания по гимнастической стенке.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с гимнастическим и палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, пережат из упора стоя на коленях, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику выполнения перекаат из упора стоя на коленях, как лазать и перелезть по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: оказывать первую помощь, лазать и перелезть по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
36 (9)	26.11		Совершенствование различных видов перелезаний.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с мячами, совершенствование техники выполнения стойки на на лопатках, различные виды перелезаний, подвижная игра «Карлики и великаны».	Знать технику выполнения стойки на лопатках, различные виды перелезаний, правила игры «Карлики и великаны».	<p>Коммуникативные: находить общие решения практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости,	

							<p>Познавательные: выполнять стойку на лопатках, разные варианты перелезаний, играть в подвижную игру «Карлики и великаны».</p>	<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	
37 (10)	1.12		Обучение технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в движении, различные варианты перелезаний, обучение технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, упражнения на равновесие.	Знать, как подбирать правильный способ перелезаний, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со</p>	

								сверстни-ками.	
38 (11)	2.12		Круговая тренировка на развитие силы и равновесия.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка с обручами, круговая тренировка на развитие силы и равновесия, подвижная игра «Зайцы в огороде».	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Зайцы в огороде»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде».</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни.	
39 (12)	3.12		Обучение технике прыжков через скакалку в движении.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой на месте, обучение технике прыжков через скакалку в движении, подвижная игра	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой на месте и в движении, правила игры «Верёвочка под ногами».	<p>Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, до-	

					«Верёвочка под ногами».		препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки со скакалкой, играть в подвижную игру «Верёвочка под ногами».	брожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
40 (13)	8.12		Совершенствование прыжков со скакалкой в движении.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой на месте и в движении, подвижная игра «Вызов номеров».	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Вызов номеров».	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнять прыжки со скакалкой на месте и в движении, играть в игру «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков	

								сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
41 (14)	9.12		Круговая тренировка на развитие гибкости.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка в движении, круговая тренировка на развитие гибкости, закрепление техники выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Медведи и пчелы».	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в игру «Медведи и пчелы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
42 (15)	10.12		Обучение технике выполнения виса согнувшись и прогнувшись.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в движении, обучение технике выполнения виса согнувшись и прогнувшись на	Знать, как выполняется вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Прыгающие	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

					перекладине, подвижная игра «Прыгающие воробушки».	воробушки».	исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, играть в игру «Прыгающие воробушки».	сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
43 (16)	15.12		Закрепление техники выполнения вися согнувшись и прогнувшись.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка в движении, закрепление техники выполнения вися согнувшись и прогнувшись на перекладине, подвижная игра «К своим флажкам».	Знать, как выполняется вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «К своим флажкам».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, и сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, играть в игру «К своим флажкам».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
44 (17)	16.12		Обучение техники перелезания через гимнастического козла (коня).	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с обручами, обучение технике перелезания через гимнастического козла (коня),	Знать, технику перелезания через гимнастического козла (коня), технику вращения обруча, игра «День и ночь».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	

					техника вращения обруча, подвижная игра «День и ночь».		способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять перелезания через гимнастического козла (коня), вращать обруч, играть в игру «День и ночь».	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
45 (18)	17.12		Обучение технике лазанья по канату.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с гимн. палками, совершенствование техники лазания по наклонной скамейке разными способами, обучение технике лазанья по канату, подвижная игра «Ловишка с мешочком.»	Знать технику лазанья по канату, по наклонной скамейке, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на перекладине, вращать обруч, играть в игру «Ловишка с мешочком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	

								свои поступки.	
46 (19)	22.12		Обучение технике выполнения акробатической комбинации.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с гимн.палками, обучение технике выполнения акробатической комбинации(стойка на носках руки вверх, упор присев, перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, упор присев, прыжок вверх прогнувшись.)	Знать акробатическую комбинацию.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять акробатическую комбинацию.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
47 (20)	23.12		Закрепление техники выполнения акробатической комбинации.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка в движении, закрепление техники выполнения акробатической комбинации, подвижная игра «Кот и мыши».	Знать акробатическую комбинацию, правила игры «Кот и мыши».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь выполнять акробатическую комбинацию, играть в игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

							«Кот и мыши».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
48 (21)	24.12		Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Комбинированный урок.	Разминка с мячами в движении, совершенствование техники лазания по канату произвольным способом, упражнения на равновесие на скамейке и напольном бревне, подвижная игра, подведение итогов.	Уметь лазать по канату произвольным способом, знать как выбирать подвижную игру.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения на равновесие, выбирать подвижную игру.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	

Лыжная подготовка 12 ч.

49 (1)			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике	Урок усвоения новых знаний.	Организационно-методические рекомендации. Обучение технике выполнения скользящего шага без палок.	Выполнять организационные требования на уроках лыжной подготовки, готовить лыжный инвентарь, знать технику передвижения	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	
-----------	--	--	---	-----------------------------	---	---	---	--	--

			выполнения скользящего шага без палок.			скользящим шагом на лыжах без палок.	средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться ступающим шагом на лыжах без палок.	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
50 (2)			Закрепление техники выполнения скользящего шага без палок.	Комбинированный урок.	Закрепление техники выполнения скользящего шага без палок.	Знать, как пристегнуть крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок скользящим шагом.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться скользящим шагом без палок.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
51 (3)			Обучение техники выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.	Урок усвоения новых знаний.	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними.	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	

							пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
52 (4)			Обучение торможению падением на лыжах с палками.	Урок усвоения новых знаний.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила игры «Салки на снегу»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
53 (5)			Прохождение дистанции 600м на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	Урок актуализации знаний и умений.	Передвижение на лыжах 500м ступающим и скользящим шагом с палками, подвижная игра «Пустое место».	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 500м, играть в подвижную игру «Пустое место»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	

							сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 500 м, играть в игру «Пустое место».	формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	
54 (6)			Закрепление техники поворота переступанием на лыжах с палками и обгон.	Урок актуализации знаний и умений.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах.	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах.	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками, выбирать подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
55 (7)			Обучение технике выполнения подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	Урок усвоения новых знаний.	Обучение технике выполнения подъема на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке.	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	

							Познавательные: спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»	развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	
56 (8)			Закрепление техники выполнения подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Лыжные ходы, закрепление техники выполнения подъема на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке.	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни.	
57 (9)			Передвижение на лыжах змейкой. Работа с тренажёром лыжника.	Комбинированный урок.	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем «по-	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	

					луелочкой», спуск со склона в основной стойке, работа с тренажёром лыжника.	«полуелочкой» и спуск в основной стойке.	вопросов. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «полуелочкой» и спускаться в основной стойке, уметь работать с тренажёром.	звчivosti, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
58 (10)			Урок подвижных игр на лыжах.	Урок актуализации знаний и умений.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты», «Слалом», «Кто дальше?».	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижных игр на лыжах «Накаты», «Слалом», «Кто дальше?».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в игры «Накаты», «Слалом», «Кто дальше?».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
59 (11)			Прохождение дистанции 800 м на лыжах	Комбинированный урок.	Прохождение дистанции 800 м на лыжах со склона,	Знать, как проходить дистанцию 800 м на лыжах, как кататься на лыжах со	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	

					свободное катание.	склона.	сверстниками. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: проходить дистанцию 800 м на лыжах	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
60 (12)			Контрольный урок по лыжной подготовке	Урок систематизации и обобщения знаний и умений.	Ступающий и скользящий шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение змейкой, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
Баскетбол 7 ч.									

61 (13)			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу и подвижным играм. Обучение технике выполнения стойки игрока и перемещения.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с мячами, обучение технике выполнения стойки игрока и перемещения, подвижная игра «Вышибалы»	Знать технику безопасности на занятиях по баскетболу, технику выполнения стойки игрока и перемещения, правила подвижной игры «Вышибалы.»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять стойку игрока и технику перемещений, играть в игру «Вышибалы»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
62 (14)			Обучение технике выполнения ведения мяча на месте и в движении.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка без предмета, обучение технике выполнения ведения мяча на месте и в движении, подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать технику ведения мяча, правила игры «Белочка-защитница», добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в игру «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
63			Закрепление	Урок	Разминка в	Знать, как	Коммуникативные:	Развитие мотивов	

(15)			техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.	комплексного применения знаний и умений.	движении, закрепление техники выполнения ведения мяча на месте и в движении, подвижная игра «Хвостики».	правильно выполнять ведение мяча в движении, правила игры «Хвостики».	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять ведение мяча в движении, играть в подвижную игру «Хвостики».	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.	
64 (16)			Совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка в движении, закрепление техники выполнения ведения мяча на месте и в движении, со сменой направления движения по сигналу, подвижная игра «Хвостики».	Знать, как правильно выполнять ведение мяча в движении, со сменой направления движения по сигналу, правила игры «Хвостики».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять ведение мяча в движении, со сменой направления движения по сигналу, играть в подвижную игру «Хвостики».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
65 (17)			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Комбинированный урок.	Разминка на гимнастической скамейке, круговая	Знать, правила прохождения станций во время круговой трени-	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	

					тренировка на развитие силовых качеств , подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	ровки, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить станции во время круговой тренировки соблюдая технику безопасности, играть в игру «Бегуны и прыгуны».	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
66 (18)			Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с мячами, обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте, подвижная игра «Мяч капитану».	Знать технику выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте, правила подвижной игры «Мяч капитану».	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди на месте, играть в игру «Мяч капитану».	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.	
67 (19)			Закрепление техники ловли и	Урок комплексно-	Разминка без предмета, зак-	Знать, как выполняется, ловля	Коммуникативные: представлять конкретное	Развитие мотивов учебной дея-	

			передачи мяча двумя руками от груди на месте.	го применения знаний и умений.	репление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте, подвижная игра «Салки – дай руку».	и передача мяча двумя руками от груди на месте, правила подвижной игры «Салки – дай руку».	содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди, играть в игру «Салки - дай руку».	тельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.		
Подвижные игры 1 ч.										
68 (20)			Урок подвижных игр.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка в парах, подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Хвостики».	Знать правила подвижных игр «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Хвостики».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: играть в игры «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Хвостики».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование уста-		

								новки на безопасный и здоровый образ жизни.	
Баскетбол 4 ч.									
69 (21)			Обучение технике выполнения броска и ловли мяча в парах в движении.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, в движении, подвижная игра «Волна».	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах в движении, правила подвижной игры «Волна».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах в движении, играть в игру «Волна».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	
70 (22)			Обучение технике выполнения броска в кольцо «снизу».	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с мячами в парах, обучение технике выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»,	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	

					подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		Познавательные: выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в игру «Гонка мячей по кругу».	ких чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	
71 (23)			Закрепление техники выполнения броска в кольцо «снизу».	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка с мячом, закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Охотники и утки».	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Охотники и утки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в игру «Охотники и утки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
72 (24)			Обучение технике выполнения ведения мяча и	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личност-	

			броска в кольцо.		кольцо способом «снизу», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Мяч капитану».	способами и после ведения, правила подвижной игры «Мяч капитану».	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Мяч капитану», проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	ного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми .	
Подвижные игры 3 ч.									
73 (25)			Урок подвижных игр.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка в движении, подвижная игра «Мяч капитану», «Хвостики».	Знать, правила игр «Мяч капитану», «Хвостики».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры «Мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности,	

							капитану», «Хвостики».	эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный образ жизни.	
74 (26)			Урок подвижных игр.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка в движении, подвижная игра «Мяч капитану», «Волна», «Гонка мячей по кругу».	Знать, правила игр «Мяч капитану», «Волна», «Гонка мячей по кругу».	Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры «Мяч ловцу», «Волна», «Гонка мячей по кругу».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	
75 (27)			Урок подвижных игр.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо, подвижные игры с	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо, как выбирать подвижные игры и играть в них.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

					элементами баскетбола.		<p>средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо, как выбирать подвижные игры и играть в них.</p>	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
Подвижные игры 2 ч.									
76 (1)			<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм.</p> <p>Урок подвижных игр.</p>	<p>Урок коррекции знаний, умений и навыков.</p>	<p>Разминка с мячами, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм, подвижные игры «Забросай противника мячами», «Пятнашки», «Лисы и куры».</p>	<p>Знать, технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм, правила подвижных игр «Забросай противника мячами», «Пятнашки», «Лисы и куры».</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: играть в подвижные игры «Забросай противника мячами», «Пятнашки», «Лисы и куры».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать</p>	

								конфликты.	
77 (2)			Урок подвижных игр.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка без предмета, подвижные игры «Точно в цель», «Мяч водящему», «Переселение лягушек», «Пустое место».	Знать правила подвижных игр «Точно в цель», «Мяч водящему», «Переселение лягушек», «Пустое место».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: играть в подвижную игру «Точно в цель», «Мяч водящему», «Переселение лягушек», «Пустое место».</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.	
Лёгкая атлетика 1 ч.									
78 (1)			Обучение технике выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3 – 5 метров.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в парах, обучение технике выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, подвижная игра	Знать технику метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, правила подвижной игры «Точно в цель».	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

					«Точно в цель».		Познавательные: выполнять метание в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, играть в подвижную игру «Точно в цель».	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	
Подвижные игры 1 ч.									
79 (1)			Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка в парах, подвижные игры «Волк во рву», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки».	Знать правила подвижных игр «Волк во рву», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры «Волк во рву», «Мяч соседу», «Прыгающие воробушки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
Лёгкая атлетика 3 ч.									
80 (1)			Закрепление техники выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка в парах, закрепление техники выполнения метания в цель по горизонтальной и	Знать технику метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров, правила подвижной игры	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	

			метров.		вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров , подвижная игра «Точно в цель».	«Точно в цель».	сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять метание в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 метров, играть в подвижную игру «Точно в цель».	ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
81 (2)			Обучение технике выполнения броска набивного мяча «снизу».	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Попади в обруч».	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Попади в обруч».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в игру «Попади в обруч».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	

82 (3)			Обучение технике выполнения броска набивного мяча из-за головы из положения сидя на дальность.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка с набивным мячом, закрепление техники броска набивного мяча от груди и «снизу», обучение технике выполнения броска набивного мяча из-за головы из положения сидя на дальность, подвижная игра «Переселение лягушек».	Знать, технику броска набивного мяча от груди и «снизу», из-за головы из положения сидя, правила игры «Переселение лягушек».	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Переселение лягушек».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
-----------	--	--	--	-----------------------------	---	--	--	--	--

Подвижные игры 1 ч.

83 (1)			Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с гимн.палкой, подвижные игры «Метко в цель», «Мяч за линию», «Зайцы в огороде».	Знать правила подвижных игр «Метко в цель», «Мяч за линию», «Зайцы в огороде».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: играть в игры «Метко в цель», «Мяч за линию», «Зайцы в огороде».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
-----------	--	--	---------------------	------------------------------------	---	--	---	--	--

Лёгкая атлетика 2 ч.

84			Обучение	Урок	Разминка, нап-	Знать технику	Коммуникативные: с	Развитие	
----	--	--	----------	------	----------------	---------------	---------------------------	----------	--

(1)			технике выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4 метров.	усвоения новых знаний.	равленная на развитие гибкости, обучение технике выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4 метров, подвижная игра «Кто дальше?».	выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4 метров, правила подвижной игры «Кто дальше?».	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять бросок из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4 метров, играть в подвижную игру «Кто дальше?».	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	
85 (2)			Закрепление техники выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка без предмета, закрепление техники выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров (на дальность отскока об пол), подвижная игра «Волшебные ёлочки».	Знать технику выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способность продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять бросок из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров, играть в подвижную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	

							игру «Волшебные ёлочки».		
Подвижные игры 1 ч.									
86 (1)			Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры «Фигуры», «Мяч в корзину», «К своим флажкам».	Знать правила игры «Фигуры», «Мяч в корзину», «К своим флажкам».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: играть в игры «Фигуры», «Мяч в корзину», «К своим флажкам».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
Лёгкая атлетика 3 ч.									
87 (1)			Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной, подвижная игра	Знать технику прыжков через короткую и длинную вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной, правила подвижной игры «Шишки, жёлуди, орехи».	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	

					«Шишки, жёлуди, орехи».		сверстника. Познавательные: выполнять прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной, играть в подвижную игру «Шишки, жёлуди, орехи».	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
88 (2)			Прыжки с высоты до 50см с мягким приземлением.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с мешочками, прыжки с высоты до 50 см с мягким приземлением (отработка фазы полёта и приземления), подвижная игра «Прыжки по полоскам».	Знать, технику прыжка с высоты до 50 см с мягким приземлением, подвижная игра «Прыжки по полоскам».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивности кооперации Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно выполнять прыжки с высоты до 50 см с мягким приземлением, играть в подвижную игру «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
89 (3)			Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием	Комбинированный урок.	Разминка в движении, прыжок в длину с 3-5 шагов	Знать технику прыжка в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием без	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциона-	

			без определённой зоны.		разбега с отталкиванием без определённой зоны (отработка фазы отталкивания), подвижная игра «Кот и мыши».	определённой зоны, правила подвижной игры «Кот и мыши».	свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определяют новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием без определённой зоны играть в подвижную игру «Кот и мыши».	льно- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
Подвижные игры 1 ч.									
90 (1)			Разучивание подвижных игр на координацию движений.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с гимнастическим и палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками.	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать точку зрения, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	

								ситуаций.	
Лёгкая атлетика 4 ч.									
91 (1)			Обучение технике выполнения специально беговых и прыжковых упражнений.	Урок усвоения новых знаний.	Разминка в движении, техника выполнения специально беговых и прыжковых упражнений, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	Знать, какими бывают специально беговые и прыжковые упражнения, правила игры «Колдунчики» и «Совушка».	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять беговые и прыжковые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики», «Совушка».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
92 (2)			Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений.	Разминка в движении, тестирование бега на 30м, подвижная игра «Хвостики».	Знать правила тестирования бега на 30м, правила игры «Хвостики».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30м, играть в подвижную игру «Хвостики».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
93			Тестирование	Урок	Разминка в	Знать правила	.Коммуникативные: владеть	Развитие этичес-	

(3)			челночного бега 4х9 м. Подвижные игры.	систематизации и обобщения знаний и умений.	движении, тестирование челночного бега 4х9 м, подвижная игра «Охотники и утки».	тестирования челночного бега 3х10м, правила игры «Охотники и утки».	монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 4х9 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	ких чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	
94 (4)			Развитие выносливости.	Урок коррекции знаний, умений и навыков.	Разминка без предмета, кросс по слабо пересечённой местности до 600 м, подвижная игра «Танки, самолёты».	Знать правила правильного дыхания во время бега, правила подвижной игры «Танки, само-лётты».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять бег по слабо пересечённой местности до 600 м, играть в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен-	

							игру «Танки, самолёты».	ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	
Подвижные игры 1 ч.									
95 (1)			Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Все за капитаном», «Обезьянки ловцы обезьян».	Знать правила подвижных игр «Все за капитаном», «Обезьянки ловцы обезьян».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Познавательные: играть в подвижные игры «Все за капитаном», «Обезьянки ловцы обезьян».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	
Лёгкая атлетика 3 ч.									
96 (1)			Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Тестирование	Урок систематизации и обобщения знаний и умений.	Разминка на месте, совершенствование техники выполнения прыжка в длину	Знать технику выполнения прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Воробьи-вороны».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации добывать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения принятие и	

			прыжка в длину с места.		с места, тестирование прыжка в длину с места. подвижные игры «Воробьи-вороны».		недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проводить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижные игры «Воробьи-вороны».	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	
97 (2)			Тестирование бега на 300 м.	Урок систематизации и обобщения знаний и умений.	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 300м на результат, подвижная игра «День и ночь».	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 300м, правила игры «День и ночь».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществление итоговой, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать 300м на время, играть в подвижную игру «День и ночь».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на	

								безопасный образ жизни.	
98 (3)			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Тестирование метания малого мяча.	Урок комплексного применения знаний и умений.	Разминка в парах, закрепление техники выполнения метания малого мяча на дальность, тестирование метания мяча, подвижная игра «Выбивала».	Знать технику метания малого мяча на дальность, правила тестирования метания мяча, правила игры «Выбивала».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выполнять метание малого мяча на дальность, играть в «Выбивала».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
Подвижные игры 1 ч.									
99 (1)			Урок подвижных игр.	Урок актуализации знаний и умений.	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры по выбору учащихся, подведение итогов года.	Знать упражнения разминки, подвижные игры с мячом, подведение итогов года.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в ра-	

							разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом	зных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.из спорных ситуаций.	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

