

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

**Рабочая программа по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1-4 классы**

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» 1-4 классы составлена на основе: ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под ред. В.В. Воронковой.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 класс.

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

1. Личностные результаты:

- формирование представлений о собственных возможностях;
- формирование представления о себе;
- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование социально-значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

2. Предметные результаты по курсу «Физическая культура» включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Данная программа предполагает 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

Минимальный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

Практический материал:

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Правила поведения и техники безопасности на уроке;
- Знания о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Содержание курса «Физическая культура».

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета для первого класса отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в данных разделах, располагается «от простого к сложному» и в достаточной степени, представляют основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. **Выполнение команд:** «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Упражнения без предметов: Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг).

Лазания и перелезания. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).

Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Стойка на лопатках.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам

учителя.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость до 30 метров. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.

Метание. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Практический материал: Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Игры

Теоретические сведения: Элементарные сведения о поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом, прыжками, лазанием: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пусто место».

Игры с построениями и перестроениями: «Становимся в шеренгу», «По местам», «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».

Игры с бросанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов
1	Знание о физической культуре	3
2	Гимнастика	22
3	Легкая атлетика	30
4	Льжжная подготовка	33
5	Игры	11
6.	Итого	99

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Дата план	Дата факт
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Подвижные игры.		
2-3	Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Подвижные игры.		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
4	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
Ходьба			

5	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.		
6	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.		
7	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.		
<i>Бег</i>			
8	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		
9	Бег с высоким подниманием бедра.		
10	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		
11	Медленный бег.		
12	Чередование бега и ходьбы.		
13	Высокий старт.		
14	Быстрый бег на скорость до 30 метров.		
<i>Прыжки</i>			
15	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.		
16	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.		
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
18	Прыжки в длину с места.		
19-20	Прыжки в длину и высоту с шага.		
<i>Метание</i>			
21	Метание колец на шести.		
22	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		

23	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		
24	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		
25	Метание мяча с места в цель.		

Раздел программы «Гимнастика»

Построения и перестроения. Упражнения без предметов.

26	<i>Построение в одну шеренгу, равнение по линии.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		
27	<i>Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.</i> Дыхательные упражнения.		
28	<i>Размыкание в шеренге на вытянутые руки.</i> Упражнения для формирования правильной осанки.		
29	<i>Построение в колонну по одному, равнение в затылок.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений.		
30	<i>Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»</i> Комплекс корригирующих упражнений.		

Упражнения с предметами. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.

31	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		
32	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.		
33	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.		
34	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.		

35	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.		
36	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).		
Раздел программы «Лыжная подготовка»			
37	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
38-40	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.		
41-42	Игра «К деду морозу в гости».		
43-44	Выполнение строевых команд.		
45-46	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		
47-49	Ходьба приставным шагом.		
50-53	Ходьба ступающим шагом.		
54-58	Скользкий шаг без палок.		
59-63	Скользкий шаг с палками.		
64-68	Прогулки на лыжах.		
69	Игра «Снайпер».		
<i>Раздел гимнастика: Лазания и перелезания</i>			
70	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.		
71-72	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		
73	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).		
<i>Висы</i>			

74	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		
75	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.		
Равновесие			
76	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.		
77-78	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.		
Элементы акробатических упражнений			
79	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.		
80	Стойка на лопатках.		

Раздел программы «Игры»			
81	Теоретические сведения. Подвижные игры.		
82	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».		
83	Подвижные игры «Что изменилось?», «Волшебный мешок».		
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».		
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».		
86	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».		
87	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».		
88	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».		
89	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».		

90	Игры с бросанием «Охотники и утки».		
91	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».		
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
92	Бег с высоким подниманием бедра.		
93	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		
94	Быстрый бег на скорость до 30 метров.		
95	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
96	Прыжки в длину и высоту с шага.		
97	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		
98	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		
99	Метание мяча с места в цель.		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, набивные мячи (1 кг), гимнастические маты, баскетбольные кольца, комплекты лыж, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. –М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000..
- 4.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2 класс.

Планируемые результаты освоения предмета:

Личностные результаты обучающегося 2 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
 - развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. . Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Иметь представление режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Количество часов по разделам учебного предмета физическая культура во 2 классе.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование во 2 классе

№ уро	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата проведен
		предметные	метапредметные	личностные		

ка						ия	
Знания о физической культуре						пла н	фа кт
Летая атлетика							
1-2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в п./игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку».</p>	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»		
3	Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»		
4	Тести-	Знать правила	Коммуникативные:	Развитие мотивов учеб-	Разминка в		

	<p>рование челночного бега 3 x 10 м челноч-</p>	<p>тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»</p>	<p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»</p>	<p>ной деятель-ности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочув-ствия другим людям.</p>	<p>движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»</p>		
5	<p>Техника метания мешочка на дальность</p>	<p>Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабо-чие отношения, эффективно сотрудни-чать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодоле-нию препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показы-вать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим лю-дям, развитие самостоя-тельности и ответственности за свои поступки</p>	<p>Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики</p>		
6	<p>Тести-рование метания</p>	<p>Знать правила тестирования метания ме-</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу,</p>	<p>Развитие этических чувств, добро-желательности и</p>	<p>Разминка с мешочками, тестирование</p>		

	мешочка на дальность	шочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций	метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
--	----------------------	--	--	---	---	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

7	Упражнения на координацию движений	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	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 и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»		
---	------------------------------------	--	---	--	--	--	--

Знания о физической культуре

8	Физические качества	<p>Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»</p>		
---	---------------------	--	---	---	--	--	--

Легкая атлетика

9	Техника прыжка в длину с разбега	<p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-</p>	<p>Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»</p>		
---	----------------------------------	---	--	--	---	--	--

			развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
10	Прыжок в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила по движной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развитиячерез включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на		

		правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.	результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»		
Подвижные игры							
12	Подвижные игры	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	Коммуникативные: 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 прыжок в длину с разбега на результат. П./игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников		
Легкая атлетика							
13	Тестирование метания малого мяча	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого		

	на точность	тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц».	злычности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»		
--	-------------	---	---	--	---	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п./игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила по-	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с,		

		движной игры «Вышибалы»	тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы».	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	подвижная игра «Вышибалы»		
--	--	-------------------------	--	--	---------------------------	--	--

Легкая атлетика

16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	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».	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		
----	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, п./игра	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, добро-желательности 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.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»		
----	---	---	---	--	---	--	--

		«Вышибалы»					
18	Тести- рование виса на время	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила игры «Ловля обезьян»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование виса на время, п./игра «Ловля обезьян».	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка у гимнастической стенки, тести- рование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»		
Подвижные игры							
19	Подвижная игра «Кот и мышь»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мышь».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответ- ствии с задачами и условиями коммуни- кации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: п./игра «Кот и мышь»	Развитие мотивов учеб- ной деятель-ности и осо- знание личност-ного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, формирование установки на здоровый образ жизни	Разминка у гимнастической стенки, упраж- нения в подлезании, подвижная игра «Кот и мышь»		
Знания о физической культуре							
20	Режим дня	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма-	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной	Развитие мотивов учеб- ной деятель-ности и осо- знание личностного смысла учения,	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в		

		лыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на здоровый образ жизни.	подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		
Подвижные игры							
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»		
22	Подвижная игра «Осада»	Выполнять разминку с мя-	Коммуникативные: использовать адекватные	Развитие этических чувств, доброжелатель-	Разминка с мячами в парах,		

	города»	чами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
23	Репродуктивный	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
Знания о физической культуре							
24	Частота сердечных	Знать, что такое частота	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,	Развитие мотивов учебной деятельности и осо-	Частота сердечных		

	сокращений, способы ее измерения	сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, п./и. «Салки с резиновыми кольцами»	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»		
--	----------------------------------	---	--	---	--	--	--

Подвижные игры

25	Ведение мяча	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	Коммуникативные: слушать 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 исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установ-	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»		
----	--------------	---	--	--	--	--	--

			ее, сохранять заданную цель. Познавательные: п./игра «Ночная охота» с ведением мяча в изменяющихся условиях	ки на безопасный образ жизни			
26	Упражнения с мячом	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»	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: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»		
27	Подвижные игры	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных по-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры		

		движных игр	коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр	взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
Гимнастика с элементами акробатики							
28	Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»		
29	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех ша-		

		кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности, формирование эстетических потребностей	гов, подвижная игра «Удочка»		
30	Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой 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, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	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, формирование эстетических потребностей и ценностей	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега		
31	Усложненные варианты	Выполнять разминку на матах с мячами,	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед,		

	выполнения кувырка вперед	знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные : выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, другие варианты кувырка вперед	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, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед		
32	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, 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 усложненные варианты кувырка вперед,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»		

			стойку на лопатках, мост, п./и. «Волшебные елочки»	и чувств			
33	Круговая тренировка	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять круговую тренировку, п./и. «Волшебные елочки».</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»		
34	Стойка на голове	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	<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</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей,	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах		

			голове и упраж-я на внимание	ценностей и чувств		
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по г./стенке. П./игра «Белочка-защитница»	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	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»	
36	Различные виды перелезаний	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять стойку на голове, разные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»	

			варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	формирование эстетических потребностей.			
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, 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, перелезать различными способами</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 сверстниками	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание		
38	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<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, п./игра «Удочка»</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»		
39	Прыжки в	Знать, как	Коммуникативные: работать	Принятие и освоение	Разминка со		

	скакалку	выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая ЛИНИЯ»	в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»		
40	Прыжки в скакалку в движении	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка в движении, круговая тренировка, вис		

		правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	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, подвижная игра «Медведи и пчелы».	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»		
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, п./игра «Медведи и пчелы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»		
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на		

		назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель».	указан-ную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель».	формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»		
44	Комбинация на гимнастических кольцах	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»		
45	Вращение обруча	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доб-	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с		

		«Ловишка с мешочком на голове»	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, п./игра «Ловишка с мешочком на голове»	рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности .	мешочком на голове»		
46	Варианты вращения обруча	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	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. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, п./игра «Ловишка с мешочком на голове».	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.	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с	Коммуникативные: 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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

		мешочком на голове»	оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату', проходить станции круговой тренировки, п/и «Ловишки».	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
48	Круговая тренировка	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, подвижная игра по выбору.	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.	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов		
Лыжная подготовка							
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		

		эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах	Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	социальных ситуациях			
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	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 ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без		

		шагом как с лыжными палками, так и без них	оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	лыжных палок, так и с ними		
52	Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	Коммуникативные: 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, подвижная игра «Салки на снегу».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»		
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»		

			дистанцию 1 км, п./игра «Салки на снегу»				
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	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 действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах		
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	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. Познавательные: спускаться со склона в основной стойке .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке		
56	Подъем на склон «елочкой»	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке		

			Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой».	формирование установки на безопасный образ жизни			
57	Передвижение на лыжах змейкой	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке.	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты».	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, подвижная игра «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»		
59	Прохождение	Знать, как проходить ди-	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Прохождение дистанции 1,5 км		

	дистанции 1,5 км на лыжах	станцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спускаться со склона в осн. стойке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
Гимнастика с элементами акробатики							
61	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила по-	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра		

		двигной игры «Вышибалы»	друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы».	и взрослыми в разных социаль-ных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости.	«Вышибалы»		
--	--	-------------------------	---	---	------------	--	--

Подвижные игры

62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по г./ стенке, подвижная игра «Белочка-защитница».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»		
----	------------------------------------	--	---	--	---	--	--

Легкая атлетика

63	Преодоление полосы препятствий	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»		
----	--------------------------------	--	--	---	--	--	--

			<p>деятельности.Познавательны е: проходить полосу препятствий, подвижная игра «Удочка».</p>	<p>ственной отзывчивости</p>			
64	Усложненная полоса препятствий	<p>Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»</p>	<p>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.Познавательны е: прохождение усложненной полосы препятствий, п./и. «Совушка»</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</p>	<p>Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»</p>		
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	<p>Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»</p>	<p>Коммуникативные:представ лять конкре-тное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информа-цию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>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</p>	<p>Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»</p>		

			Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны»				
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	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 прыжки в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	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	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	Коммуникативные: представлять конкретное 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: прыгать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		

			высоту спиной вперед и с разбега, п/и «Салки - дай руку».				
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега Подвижная игра «Салки - дай руку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		

Подвижные игры

69	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила п./игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
----	-----------------------------	---	---	---	---	--	--

			броски и ловлю мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».				
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<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> <p>Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятии и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»		

			способами «снизу» и «сверху», подвиж-я игра «Вышибалы».				
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча. П./игра «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»		
73	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»		

			<p>цель.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p>ответственности за свои поступки</p>			
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»		
Легкая атлетика							
75	Знакомство с мячами-хопами	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать на мячах-хопах. П./и «Ловишка на хобах»</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.</p>	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		

76	Прыжки на мячах-хопах	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
Подвижные игры							
77	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
78	Подвижные игры	Знать технику бросков мяча в баскетбольное	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Разминка с мячом, техника бросков мяча в		

		кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Подвижные игры по выбору.	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на здоровый образ жизни.	баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, п./игра «Забросай противника мячами».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»		
80	Броски мяча через	Знать технику бросков мяча	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и	Развитие навыков сотрудничества со сверст-	Разминка с мячами, техника		

	волей-больную сетку на точность	через волей-больную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	никами и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни.	броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»		
81	Броски мяча через волей-больную сетку с дальних дистанций	Знать технику бросков мяча через волей-больную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Точно в цель».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»		

82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	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: выполнять броски мяча через сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	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	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
Легкая атлетика							
84	Броски набивного	Знать, как выполняются	Коммуникативные: представлять конкретное	Развитие мотивов учебной деятельности и осо-	Разминка с набивным 1		

	мяча от груди и способом «снизу»		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», п./и. «Точно в цель».	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»		
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	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, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»		
Гимнастика с элементами акробатики							
86	Тестирование виса на время	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила те-	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса		

		стирования виса на время, подвиж-я игра «Точно в цель».	понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	на время, подвижная игра «Точно в цель»		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать свою оценку. Познавательные: проходить тест: наклон вперед из положения стоя. Подв-я игра «Точно в цель».	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»		

Легкая атлетика

88	Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»		
----	-------------------------------------	---	--	---	---	--	--

			<p>субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тест: прыжок в длину с места, п./игра «Собачки».</p>	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на здоровый образ жизни.</p>			
Гимнастика с элементами акробатики							
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	<p>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.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	<p>Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»</p>		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с,</p>		

			сверстника. Познавательные: тест: подъём туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух».	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	подвижная игра «Земля, вода, воздух»		
Легкая атлетика							
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишки».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и	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,	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

			<p>сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, п./игра «Ловишки»</p>	<p>социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни.</p>			
Подвижные игры							
93	Подвижные игры для зала	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками		
Легкая атлетика							
94	Беговые упражнения	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «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 упражнения. Подвижные игры «Колдунчики» и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»		

			«Совушка».				
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: 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: тест: бег на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
97	Тестирование метания	Знать правила тестирования метания ме-	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка в движении, тестирование		

	мешочка (мяча) на дальность	шочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
98	Бег на 1000 м	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи - вороны»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»		
Подвижные игры							
99-100	Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование		

			сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
101 - 102	Подвижные игры	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры	Коммуникативные: организовать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года		

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс.

Планируемые результаты освоения предмета:

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 3 класса:

- Осознание себя как ученика;
- Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- Наличие мотивации к учебной деятельности;
- Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;

- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Овладение навыками элементов спортивных игр.
- Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

—беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

—выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

—выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

—самостоятельное выполнение упражнений;

—занятия в тренирующем режиме;

—развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Иметь представление о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Количество часов по разделам учебного предмета физическая культура в 3 классе.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование в 3 классе.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
Знания о физической культуре							
Лёгкая атлетика							
1-2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельно-	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, п./игры: «Ловишка» и «Салки — дай		

		играть в п./игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	<p>сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку».</p>	сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	руку»		
3	Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»		

			подвижной игры «Колдунчики»	людям.			
5	Техника метания мешочка на дальность	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: техника метания мяча, п./и. «Бросай далеко, собирай быстрее».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки.	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»		
6	Тест: метание мешочка на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: тест: метание мешочка на дальность и правила п./и. «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты, а находить выходы их спорных ситуаций	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
Гимнастика с элементами акробатики							
7	Упражнения на координацию	Выполнять метание гимнастической палки ногой на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Разминка, направленная на развитие координации		

	движений	дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	чами 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 и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»		
--	----------	--	---	---	---	--	--

Знания о физической культуре

8	Физические качества	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»		
---	---------------------	---	---	--	---	--	--

		хвостики»	выполнения метания гимнастической палки ногами, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	безопасный и здоровый образ жизни			
--	--	-----------	--	-----------------------------------	--	--	--

Легкая атлетика

9	Техника прыжка в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, 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 отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»		
10	Прыжок в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, правила п./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 отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»		

			<p>траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в п/игру «Флаг на башне»</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты, а находить выходы из спорных ситуаций.</p>			
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, п./и. «Салки и «Флаг на башне»</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>	<p>Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»</p>		
Подвижные игры легкая атлетика							
12	Подвижные игры	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры	<p>Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Регулятивные:</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества</p>	<p>Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию</p>		

		для совместной игры	использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: п./и. и прыжок в длину с разбега на результат.	со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	учеников		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, п./игра «Бездомный заяц».	Развитие этических чувств, доброжелательности и 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.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»		
Гимнастика с элементами акробатики							
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п./игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			

15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»		
Легкая атлетика							
16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, тест прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	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, п./игра «Волк во рву».	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок на ЗОЖ.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		
Гимнастика с элементами акробатики							
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, тест:	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок на ЗОЖ.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине		

	кладине из виса лежа согнувшись	подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись П./игра «Вышибалы»	сверстников. Познавательные: проходить тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, п/игра «Вышибалы».	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»		
18	Тестирование: вис на время	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила игры «Ловля обезьян»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование виса на время, п./игра «Ловля обезьян».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»		

Подвижные игры

19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель; п/игра «Кот и мыши».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, формирование установки на здоровый образ жизни	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		
----	-----------------------------	---	--	--	--	--	--

Знания о физической культуре

20	Режим дня	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на здоровый образ жизни.	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		
----	-----------	--	--	--	---	--	--

Подвижные игры

21	Ловля и броски малого мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p>Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»		
----	------------------------------------	---	---	---	--	--	--

			подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками».				
22	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: использовать средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты, а находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
23	Репродуктивный	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлекссию деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
Знания о физической культуре							
24	Частота	Знать, что такое	Коммуникативные: слушать	Развитие мотивов учеб-	Частота		

	сердечных сокращений, способы ее измерения	частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, п./и. «Салки с резиновыми кольцами»	ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»		
--	--	---	--	---	--	--	--

Подвижные игры

25	Ведение мяча	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	Коммуникативные: слушать 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 ука-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»		
----	--------------	---	---	--	--	--	--

			занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: п./игра «Ночная охота» с ведением мяча в изменяющихся условиях	формирование установки на безопасный образ жизни			
26	Упражнения с мячом	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»	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: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»		
27	Подвижные игры	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных по-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры		

		движных игр	коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр	лыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
--	--	-------------	---	---	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

28	Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»		
29	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная		

		и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности, формирование эстетических потребностей	игра «Удочка»		
30	Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой 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, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	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, формирование эстетических потребностей и ценностей	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега		
31	Усложненные варианты выпол	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с		

	нения кувырка вперед	выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные : выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, другие варианты кувырка вперед	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед		
32	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, 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 усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»		

33	Круговая тренировка	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	п./и. «Волшебные елочки» Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку, п./и. «Волшебные елочки».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»		
34	Стойка на голове	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упраж-я на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах		

35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать 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.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по г./стенке. П./игра «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	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»		
36	Различные виды перелезаний	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	<p>Коммуникативные: находить общее решение 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> <p>Познавательные: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»		

			в подвижную игру «Удочка»	эстетических потребностей.			
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, 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, перелезать различными способами</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 сверстниками	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание		
38	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<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, п./игра «Удочка»</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»		
39	Прыжки в скакалку	Знать, как выполняются прыжки в ска-	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Разминка со скакалкой, прыжки в скакал-		

		калку, правила подвижной игры «Горячая ЛИНИЯ»	помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	ку, подвижная игра «Горячая линия»		
40	Прыжки в скакалку в движении	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, по-		

		станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, подвижная игра «Медведи и пчелы».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	движная игра «Медведи и пчелы»		
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, п./игра «Медведи и пчелы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»		
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастиче-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб-	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах,		

		ских кольцах, правила подвижной игры «Шмель».	заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель».	ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	подвижная игра «Шмель»		
44	Комбинация на гимнастических кольцах	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»		
45	Вращение обруча	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

		голове»	препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, п./игра «Ловишка с мешочком на голове»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности .			
46	Варианты вращения обруча	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	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. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, п./игра «Ловишка с мешочком на голове».	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.	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату', проходить станции круговой тренировки, п/и «Ловишки».	Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

48	Круговая тренировка	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами само-регуляции и рефлексии деят-ти, контролировать процесс и оценивать результат своей деят-ти.</p> <p>Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, подвижная игра по выбору.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов		
----	---------------------	---	--	--	---	--	--

Лыжная подготовка

49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50	Повороты	Знать, как	Коммуникативные: слушать	Принятие и освоение	Ступающий и		

	переступанием на лыжах без палок	пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок.	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками при передвижении ступающим и скользящим шагом и без них.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на ЗОЖ.	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними		
52	Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила п/игры «Салки	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, подвижная игра «Салки на	Осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на ЗОЖ.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»		

		на снегу»	снегу».				
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 км, п./игра «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»		
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	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 действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах		
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке		

			<p>заданную цель.</p> <p>Познавательные: спускаться со склона в основной стойке .</p>	<p>витие этических чувств, доброжелательности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости.</p>		
56	Подъем на склон «елочкой»	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	
57	Передвижение на лыжах змейкой	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в о.с.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в о.с.	
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,</p>	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	

			<p>результат своей деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подвижная игра «Накаты»</p>	<p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>			
59	<p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах</p>	<p>Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание</p>		
60	<p>Контрольный урок по лыжной подготовке</p>	<p>Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»,</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке</p>		

		склона в осн. стойке	спускаться со склона в основной стойке.				
Гимнастика с элементами акробатики							
61	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, 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. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную 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 и социальной справедливости.	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»		
Подвижные игры							
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по г./ стенке, подвижная игра «Белочка-защитница».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»		
Легкая атлетика							
63	Преодоление	Знать, как проходить полосу	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие доброжелательности и	Разминка в движении, полоса		

	полосы препятствий	препятствий, правила игры «Удочка»	информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: проходить полосу препятствий, подвижная игра «Удочка».	эмоционально-нравственной отзывчивости.	препятствий, подвижная игра «Удочка»		
64	Усложненная полоса препятствий	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прохождение усложненной полосы препятствий, п./и. «Совушка»	Развитие и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»		
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила п./и. «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны»	Развитие и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, п/игра «Бегуны и прыгуны»		
66	Прыжок в высоту с прямого	Знать, как выполняется прыжок в вы-	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Разминка с гимнастическими скамейками,		

	разбега на результат	соту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	Коммуникативные: представлять конкретное 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: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, п/и «Салки - дай руку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		
68	Контрольный урок по прыжкам в	Знать технику выполнения прыжка в вы-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Разминка с перевернутыми гимнастическими		

	высоту	соту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку»	конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега Подвижная игра «Салки - дай руку».	смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		
--	--------	---	---	---	--	--	--

Подвижные игры

69	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила п./игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
70	Броски мяча в баскет-	Знать, как выполняется бросок мяча в	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	Разминка с мячами в парах, техника броска		

	большое кольцо способом «снизу»	баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества с взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях.	мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила п./игры «Вышибалы»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Познавательные: бросать мяч в б./б. кольцо способами «снизу» и «сверху», п./игра «Вышибалы».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»		
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо различными способами и после ведения, п./и. «Охотники и утки».	Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча. П./игра «Охотники и утки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», п./игра «Охотники и утки»		
73	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется	Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча,		

		ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча. «Охотники и утки»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»		
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в п./игру «Охотники и зайцы».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в п./и. «Охотники и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»		
Легкая атлетика							
75	Знакомство с мячами-хопами	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хопах. П./и «Ловишка на хобах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, п./игра «Ловишка на хобах»		
76	Прыжки на мячах-хопах	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, п./и «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, п./и. «Ловишка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, п./игра «Ловишка на хобах»		

на хопках»

на ЗОЖ.

Подвижные игры

77	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	Развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
78	Подвижные игры	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». П./игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», п./игры.		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, п./игра «Забросай противника мячами».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»		

80	Броски мяча через волей-больную сетку на точность	Знать технику бросков мяча через в./б. сетку на точность, правила п./игры «Точно в цель».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, п/и «Точно в цель».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты, а находить выход из спорных ситуаций, формирование установок на здоровый образ жизни.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, п./и. «Точно в цель».		
81	Броски мяча через волей-больную сетку с дальних дистанций	Знать технику бросков мяча через волей-больную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Точно в цель».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»		
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполняются броски мяча через волей-больную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски мяча через сетку, п./игра «Вышибалы через сетку»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
83	Контроль-	Знать, как	Коммуникативные: добывать	Развитие этических	Разминка с		

	ный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в п./игру «Вышибалы через сетку».	чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, п/и «Вышибалы через сетку»		
--	---	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика

84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», п./и. «Точно в цель».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», п./и. «Точно в цель».	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»		
----	---	--	---	---	--	--	--

85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Познавательные: бросать н./мяч от груди, «снизу», из-за головы, п/игра «Точно в цель».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»		
----	---	--	---	--	---	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

86	Тестирование виса на время.	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и	Развитие этических чувств, доброжелательности и развитие самостоятельности и	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча		
----	-----------------------------	---	---	--	--	--	--

		дальность, правила тестирования виса на время, п./игра «Точно в цель».	сообщать его в устной форме. Познавательные: выполнять броски н./мяча из-за головы на дальность, проходить тест: вис на время. П./игра «Точно в цель».	личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	из-за головы на дальность, тестирование виса на время, п./и. Точно в цель		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила теста в наклоне вперед из положения стоя, правила п./игры «Точно в цель».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Познавательные: проходить тест: наклон вперед из положения стоя. П./игра «Точно в цель».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	Развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, п/и «Точно в цель»		

Легкая атлетика

88	Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной деятельности, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Познавательные: проходить тест: прыжок в длину с места, п/и «Собачки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, п./игра «Собачки»		
----	-------------------------------------	---	---	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Знать правила теста в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила п./и.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной деятельности, Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе. Познавательные: пройти тест: подтягивание на	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тест в подтягивании на низкой		
----	--	---	--	--	--	--	--

	согнувшись	«Собачки»	н./перекладине из вися лежа согнувшись, играть в п./игру «Собачки».		перекладине из вися лежа согнувшись, п./игра «Собачки».		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать правила теста в подъеме туловища из положения лежа за 30 с, п/и «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе Познавательные: тест: подъем туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка, направленная на развитие координации движений, теста в подъеме туловища из положения лежа за 30 с, п./и. Земля, вода, воздух		

Легкая атлетика

91	Техника метания на точность (разные предметы)	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, п./и. «Земля, вода, воздух».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»		
92	Тестирование метания ма-	Знать правила тестирования метания малого	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка с мешочками, тестирование		

	лого мяча на точность	мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишки».	устной форме, обосновывать свою точку зрения, отстаивать свое мнение. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, п./игра «Ловишки».	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
--	-----------------------	---	--	---	--	--	--

Подвижные игры

93	Подвижные игры для зала	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выбирать п./игры, учитывая интересы учащихся.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, умение не создавать конфликты, а находить выходы из спорных ситуаций.	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками		
----	-------------------------	---	---	--	---	--	--

Легкая атлетика

94	Беговые упражнения	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: П./игры «Колдунчики» и «Совушка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»		
95	Тестирование бега на 30 м с	Знать правила тестирования бега на 30 м с	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка в движении, тестирование		

	высокого старта	высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе Познавательные: тест: бег на 30 м с высокого старта, п./игра «Хвостики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: пройти тест: челн-й бег 3x10 м, п/игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
98	Бег на 1000 м	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха,	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м,		

		правила подвижной игры «Воробьи - вороны»	друг к другу. Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, подвижная игра «Воробьи — вороны»	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	подвижная игра «Воробьи — вороны»		
Подвижные игры							
99-100	Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	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: выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование		
101 - 102	Подвижные игры	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года		

Список литературы:

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой) 2013 г., Москва, Владос 304с.
- И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»
- Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».
- В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.
- Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».
- Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс.

Планируемые результаты освоения предмета:

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявления готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основные направления коррекционной работы:

- корригировать артикуляционный аппарат;
- расширять представление об окружающем мире и обогащать словарь;
- корригировать познавательную и речевую деятельность учащегося;
- формировать умение работать по словесной инструкции, алгоритму;
- развивать познавательные процессы;
- развивать самостоятельность;
- воспитывать активность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- развивать двигательные качества, силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярную устойчивость;
- корригировать индивидуальные пробелы в знаниях, умениях, навыках.

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Гимнастика

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3 × 10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Лыжная подготовка

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.

Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор»,

«Запрещённое движение», «Фигуры»

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость»

Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Количество часов по разделам учебного предмета физическая культура во 2 классе.

Раздел	Кол-во часов
Гимнастика	9
Легкая атлетика	45
Подвижные игры	30
Лыжная подготовка	18
Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ ур ок а	Разде л	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Дата провед ения	
				Личностные УУД	Познавательны е УУД	Коммуникат ивные УУД	Регулятивны е УУД	пл ан	фа кт
1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов.									
1	Вводн ый урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортив-ной площадкой, с/залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинирован- ность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотруд- ничать со сверстника- ми, оказывать под-держку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
2	Урок-	Бег коротким,	Знать различия	Знать различия	Основы знаний о	Осуществляют	Самостоятель		

	игра 1 час	средним и длинным шагом.	длины шагов бега и где их можно применять.	длины шагов бега и где их можно применять.	работе органов дыхания и сердеч-но- сосудистой системы.	ь взаимодейст вие между сверстникам и и педагогами	но оцени-вать свои действия и содержательн о обосно- вывать результат.		
3	Урок- эстаф ета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или груп-пой из разных исходных положений с изменяющим-ся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистан-ция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлят ь взаимодейст вие между сверстникам и и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
4	Урок- игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с ускорением.	Оценивать собственную учеб- ную деятельность: свои дости-жения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердеч-но- сосудистой системы.	Осуществлят ь взаимодейст вие между сверстникам и и педагогами	Взаимно контролиро- вать действия друг друга, уметь договариватьс я		
5	Зачёт ный урок 1 час	Челночный бег 3x10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Эффективно сотруд- ничать со сверстника- ми, оказывать под-держку друг другу.	Способность строить учебно- познавательну ю деятельность, учитывая все ее компоненты.		
6	Урок- игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки.	Знать технику выполнения прыжков и	Оценивать собственную учеб- ную деятельность:	Уметь правильно выполнять	Потребность в общении с учителем	Взаимно контролирова ть действия		

		<i>Режим дня и личная гигиена</i>	приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Умение слушать и вступать в диалог	друг друга, уметь договариваться		
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; подвижная игра.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила п./ игры. Основы знаний о работе органов дыхания.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; подвижная игра.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила п./ игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание м./мяча на д-ть.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из разных положений.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат.		
10	Зачётный урок 1 час	Метание м./мяча в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Осуществляют взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность		

				энергии		сверстникам и.	в игре.		
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа									
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам» Игры-эстафеты.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физупражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.		
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам». Игры-эстафеты.	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь общаться		
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись» Игры-эстафеты.	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря.	Знать правила п./игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Точно в мишень» Игры-эстафеты. <i>Правила проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила п./игры; активно участвовать в игровой деятельности.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
Кроссовая подготовка 11 часов.									
15	Урок-	Т.Б.Бег в	Знать понятия	Оказывать	Уметь	Потребность	Эффективно		

	игра 1 час	чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	выполнять равно-мерный бег с изменяющим-ся интервалом в чередовании с ходьбой	в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	сотрудни-чать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
16	Урок- игра 1 час	Т.Б. в беге на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равно-мерный бег с изменяющим-ся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудни-чать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
17	Сюже- тный урок 1 час	Т.Б.Равномер- ный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробежать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлят ь взаимодейст- вие между сверстникам и и педагогами	Самостоятель- но оцени-вать свои действия и содержательн о обосно- вывать результат.		
18	Сюже- тный урок 1 час	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробежать в равномерном темпе 3 мин.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлят ь взаимодейст- вие между сверстникам и и педагогами	Самостоятель- но оцени-вать свои действия и содержательн о обосно- вывать результат.		
19	Урок- игра	Т.Б. Равномерный	Уметь бегать в равномерном	Оценивать собственную учеб-	Правила поведения и	Осуществлят ь	Самостоятель- но оцени-вать		

	1 час	бег до 4 мин. Развитие выносливости.	темпе до 4 мин	ную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	техника безопасности на уроках	взаимодействие между сверстниками и педагогами	свои действия и содержательно обосновывать результат.		
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. Игры-эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат.		
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
22	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности 1000 м. на результат. П./игры.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат.		
23	Урок-игра 1 час	Преодоление полосы препятствий.	Уметь преодолевать препятствия в	Организовывать самостоятельную деятельность с	Физические качества и их связь с	Потребность в общении с учителем.	Уметь взаимодействовать в		

		Эстафеты и игры с бегом.	беге.	учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря	физическим развитием.	Умение слушать и вступать в диалог.	команде при проведении эстафет.		
24	Урок-эстафета 1 час	Тест: 6-ти минутный бег Развитие выносливости.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равно-мерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.- зачёт.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
Спортивные игры (футбол) 2 часа									
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б.на занятиях спорт-игр. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
27	Урок-игра 1 час	Т.Б.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного	Осуществляют взаимодействие между сверстникам	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых		

		стопы. С./игра «Футбол».		инициативу, ответственность.	материала и учебной целью.	и и педагогами	ситуациях		
2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов									
28	Урок-игра 1 час	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи.	Знать правила п./ игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
31	Изучение нового материала	Акробатика. Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на	Способность осуществлять коммуникативную деятельность	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные		

	1 час				уроках гимнастики		ошибки		
32	Урок-игра 1 час	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки».	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила п./игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
33	Урок-игра 1 час	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
35	Урок групповой деятельности 1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания,	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

	час	перелезания		взаимопомощи					
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа									
37	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять п./игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки.	Знать правила п./игры; активно участвовать в игровой деятельности.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат.		
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.									
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация;	Осуществляют взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность		

		<i>формирования правильной осанки.</i>		положительного отношения к учению	действия постановки и решения проблемы.	сверстникам и педагогами	в игровых ситуациях		
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте и в движении. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля и передача мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и п./игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
42	Зачётный урок. 1 час	Тест: Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять значимую и оцениваемую деятельность, быть полезным обществу.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
43	Зачётный урок. 1 час	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные		

			подвижных игр.	к учению	решения проблемы.	диалог	ошибки		
44	Урок-игра 1 час	Упр-ия на перевёрнутой г./скамейке на равновесие. П./игра «Ловишка с мешочком на голове».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
45	Урок-эстафета 1 час	Круговая тренировка. Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
46	Урок-игра 1 час	Лазание по наклонной г./скамейке. П./игры.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
47	Урок-игра 1 час	Упражнения с обручем (прыжки, вращения). П./и. «Перебежки-догонялки».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных и п./	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять значимую и оцениваемую деятельность, быть полезным обществу.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

48	Урок-зачёт 1 час	Круговая тренировка. Подведение итогов.	игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
----	---------------------	--	--	--	--	---	--	--	--

3 четверть. Лыжная подготовка - 18 часов

№	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
			Предметные	Метапредметные и личностные		пл ан	фа кт
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Вкатывание. Ступающий и скользящий шаг без л./палок.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Вкатывание. Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок.	Познавательные УУД: знание экипировки лыжника. Регулятивные УУД: Описывать технику изучаемого лыжного хода. Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Вводный		
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Ступающий и скользящий шаг без л./палок.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Техника ступающего и скользящего шага без л./палок.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: Взаимодействие	Текущий		

51	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без них.	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без них.	Описывать технику передвижения на лыжах.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов	Текущий		
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Техника передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах изученными ходами (Ступающий и скользящий шаг).	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Техника передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах изученными ходами (Ступающий и скользящий шаг).	Описывать технику передвижения на лыжах.	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками.	Текущий		
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Техника передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах изученными ходами (Ступающий и скользящий шаг).	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
55	Ступающий и скользящий шаг. Обучение попеременному двухшажному ходу.	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками	Текущий		
56	Ступающий и	Техника передвижения	Осваивать технику	Познавательные УУД:	Текущий		

	скользящий шаг. Совершенное попеременного двухшажного хода.	попеременным двухшажным ходом.	передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	осваивать технику лыжных ходов. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.			
57	Обучение технике одновременного 2-х шажного хода. Сов-ие техники попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: осваивать технику повороты переступанием. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками.	Текущий		
58	Одновременный 2-х шажный ход на дистанции 1 км.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км	Описывать технику передвижения на лыжах.		Текущий		
59	Одновременный 2-х шажный ход на дистанции 1 км.	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход на дистанции 1 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
60	Подъём «полуёлочкой», спуск под уклон в осн-й стойке. Совершенств-ие техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Сов-ие техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Личностные УУД: проявление терпения	Текущий		

61	Совершенствование ступающего и скользящего шага на дистанции 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки. Личностные УУД: проявление терпения.	Текущий		
62	Совершенствование ступающего и скользящего шага на дистанции 1 км.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
63	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Техника передвижения на лыжах разными ходами.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий		
64	Попеременный двухшажный ход при прохождении дист-и 1,5 км в равномерном	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой» Прохождение дист-и	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий		

	темпе.	1,5 км.						
65	Попеременный двухшажный ход при прохождении дист-и 1,5 км в равномерном темпе.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшаж-ный ход. Подъём «полуёлочкой» Прохождение дист-и 1,5 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий			
66	Прохождении дис-и 1км на результат. Подведение итогов.	Контрольный урок. Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка».	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.	Итоговый			

Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол) – 12 часов

67	Урок-эстафета 1 час	Игры-эстафеты с большими мячами.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
68	Урок-эстафета 1 час	Игры-эстафеты с большими мячами.	Излагать правила и условия проведения основных спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять значимую и оцениваемую деятельность, быть полезным обществу	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и других занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
69	Урок-эстафета	Игры-эстафеты с большими мячами.	Соблюдать дисциплину и правила техники	Формирование социальной роли ученика.	Анализ своей деятельности; сравнение;	Потребность в общении с учителем	Контролировать учебные действия,		

	1 час		безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование положительного отношения к учению	классификация; действия постановки и решения проблемы.	Умение слушать и вступать в диалог	аргументировать допущенные ошибки		
70	Урок-игра	Элементы баскетбола: ведение, броски мяча в кольцо, ловля и передача мяча в движении. П/игры	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
71	Урок-игра	Элементы баскетбола: повторение. Эстафеты с баскетбольным мячом и мячами Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
72	Урок-групповой деятельности 1 час	Элементы баскетбола: повторение. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Игры-эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
73	Урок-игра 1 час	Броски мяча через волейбольную сетку (подача)	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Стремление выполнять значимую и оцениваемую	Осуществляют взаимодействие между	Контролировать учебные действия, аргументировать		

		и ловля мяча после подачи. П./игра «Вышибалы».	технических действий из спортивных игр.	положительного отношения к учению	деятельность, быть полезным обществу	сверстникам и педагогами	ать допущенные ошибки		
74	Урок-соревнование 1 час	Броски мяча через волейбольную сетку (подача) и ловля мяча после подачи. П./игра «Вышибалы».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельнос-ти; сравнение; классифика-ция; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролирова-ть учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
75	Зачётный урок 1 час	П./игра «Пионербол». <i>Повторение правил игры.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и п./игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельнос-ти; сравнение; классифика-ция; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выпол-нять совместную деятельность в игровых ситуациях		
76	Урок-игра 1 час	П./игра «Пионербол».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельнос-ти; сравнение; классифика-ция; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять взаимодействие между сверстникам и педагогами	Контролирова-ть учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
77	Урок-игра 1 час	П./игра «Пионербол».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Достижение лично-стно значимых результатов в физическом	Стремление выполнять значимую и оцениваемую деятельность,	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Согласованно выпол-нять совместную деятельность в игровых		

				совершенстве	быть полезным обществу.	вступать в диалог	ситуациях		
78	Урок-соревнование 1 час	Учебные соревнования по «Пионерболу».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; решения проблем.	Потребность в общении . Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, исправлять ошибки.		
4 четверть. «Кроссовая подготовка» и «Легкая атлетика»: 24 часа.									
79	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равно-мерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м .- ходьба. ОРУ с предметами	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равно-мерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег до 500м.Эстафеты по кругу 3x100м. в среднем темпе Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

82	Сюжетный урок 1 час	Бег в медленном темпе до 3 мин. Сообщение: «Олимпийские игры в России».	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат.		
83	Урок-игра 1 час	Равномерный бег 4 мин. ОРУ с предметами. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат.		
84	Урок-игра 1 час	Равномерный бег 5 мин. Развитие выносливости. Рисунок: «Мой любимый вид спорта».	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать результат		
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. в равномерном темпе.	Уметь бегать по слабопересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Сотрудничать др. деть-ми, оказывать поддержку друг другу.	Контроль за учебными действиями, устранять допущенные ошибки		
86	Урок-эстаф	Тест: Кросс по слабопере-	Уметь применять правила техники	Оценивать собственную учеб-	Основы знаний о работе органов	Осуществлять	Самостоятельно оценивать		

	ета 1 час	сечённой местности 1км. Разгадывание кроссворда	безопасности на уроках кроссовой подготовкой	ную деятельность: свои дости-жения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	дыхания и сердечно- сосудистой системы.	взаимодейст вие между сверстникам и педагогами	свои действия и содержательн о обосновывать их.		
87	Урок- игра 1 час	Т.Б.Преодолен ие полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятель-ную деятельность с учетом требований ТБ.	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Умение слушать и вступать в диалог с учителем.	Уметь взаимодейств о-вать в команде при проведении эстафет.		
88	Урок- эстаф ета 1 час	Ходьба в чередовании с бегом. Челн-й бег 3x10м Игра «Мышеловка»	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Уметь выполнять равно-мерный бег с изменяю- щимся интервалом.	Потребность в общении с учителем Умение слушать.	Эффективно сотрудни-чать со сверстниками, оказывать поддержку		
89	Урок- игра 1 час	Бег 30 м. на скорость. Игра «Пятнашки»,	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролирова ть учебные действия, аргументиров ать допущенные ошибки		
90	Зачет ный урок 1 час	Бег с эстафетной палоч-кой. Медленный бег до 4 мин.	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействова ть в команде при проведении подвижных игр	Осуществляют ь взаимодейст вие между сверстникам и.	Контролирова ть учебные действия, исправлять ошибки.		
91	Урок- игра	Прыжки в длину с места.	Различия в изменении темпа	Волевая саморегуляция,	Понятие «короткая	Осуществляют ь	Контролирова ть учебные		

	1 час	Метание м./ мяча. Игра «Пустое место».	при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	способность к мобилизации сил и энергии	дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия, аргументировать допущенные ошибки		
92	Урок групповой деятельности-ти 1 час	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
93	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
94	Урок эстафета 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) и метание мяча на дальность. П./ игра «Кто быстрее?»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
95 - 96	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный,	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и	Стремление выполнять значимую и оцениваемую	Осуществляют взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность		

		медленный бег	выносливость.	энергии	дея-тельность, быть нужным .	сверстникам и.	в игре.		
97 - 98	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) и метание мяча на дальность. П./ игра «Кто быстрее?»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упр-я на формирование осанки.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 4 часа									
99	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний». Игра «Кто быстрее».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения.	Знать правила п./ игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
100	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний». Игра «Кто быстрее».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения.	Знать правила п./ игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществляют взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
101-102	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву». Игра «Кто быстрее».	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	Характеристика основных физических качеств.	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать		

				оборудования		и и педагогами	правильность результата		
--	--	--	--	--------------	--	----------------	-------------------------	--	--

Литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Теннисные мячи. | 12. Гимнастический мостик. |
| 2. Волейбольные мячи. | 13.Гимнастические палки. |
| 3. Обручи. | 14. Козёл. |
| 4. Гимнастические маты. | 15. Канат. |
| 5. Мягкие модули. | 16. Кегли. |
| 6. Гимнастические скамейки. | 17. Фишки для эстафет. |
| 7. Гимнастическая стенка. | 18. Эстафетные палочки. |
| 8. Скакалки. | 19. Флажки. |
| 9. Ракетки для настольного тенниса. | 20. Секундомер. |
| 10.Теннисные столы. | 21. Рулетка. |
| 11.Теннисные шарик. | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающегося 4 класса по физической культуре

Оценка «5» ставится ученику, за усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, использование знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, с соблюдением всех технических требований. Полное овладение

методами самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, выполнение домашнего задания или других видов заданий в полном объёме.

Оценка «4» ставится ученику, за усвоение теоретических знаний в объёме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, но есть затруднения в использовании знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, с негрубыми ошибками. Овладение большинством методов самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений. Небольшая положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, но выполнение домашнего задания или других видов заданий не всегда в полном объёме.

Оценка «3» ставится ученику, за теоретические знания по программе носят поверхностный характер. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, содержит грубые ошибки. Овладение методами самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений недостаточное. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств отсутствует. Допускаются единичные пропуски занятий без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий выполняются не в полном объёме.