**Филиал МАОУ Петелинская СОШ**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1, тел/факс: 96-493**

**zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании методического совета  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г  Председатель МС школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ПРИНЯТА  на педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г | УТВЕРЖДЕНА  Приказом  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 4 класса**

Учитель: Юдин Александр Павлович

Дата разработки 2016 год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. ФГОС:

* 1-4 классы: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 года, 22 сентября 2011 года, 18 декабря 2012 года, 29 декабря 2014 года, 18 мая 2015 года.

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
2. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. : Просвещение, 2012).
3. Учебного плана Филиала МАОУ Петелинская СОШ «Заводопетровская средняя общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом №48-од от 30.05.2016 г.
4. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане на предмет физической культуры **во 4 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, 102 часа в год.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 23 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 30 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 32 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
|  | итого | 102 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **I**  **четверть** | **II**  **четверть** | **III**  **четверть** | **IV**  **четверть** |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | 2 | 1 |  |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |  | 4 | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | 19 | 3 | 4 |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 12 |  |
| 5 | Подвижные игры | 8 | 3 | 10 | 11 |
|  | Итого | 24 | 24 | 30 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акро­батики»*** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* по разделу ***«Подвижные и спортивные игры» —*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема**  **урока** | | **По плану** | **Факт. дата** | **Виды деятельности (элементы содержания, контроль)** | **Планируемые результаты** | | | | | | | |
| **Предметные** | **Личностные** | | | | | **Метапредметные** | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | | 06.09 |  | Организационно-методические требования, применяемые на занятиях  физкультурой; строевые упражнения,  подвижные игры «Ловишка», «Колдунчик» | Знать организационно-методические требования, применяемые на занятиях  физкультурой; строевые упражнения, правила п/игр «Ловишка», «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе; устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** определять новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; поиск и выделение необходимой информации.  ***П:*** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках, выполнять строевые упражнения, играть в п/игры «Ловишка», «Колдунчики» | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | | 07.09 |  | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку» | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку». | Развитие эстетических чувств, доброжелате-льности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | ***К:*** : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** адекватно понимать оценку учителя, сохранять заданную цель.  ***П:*** тестирование бега 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку». | |
| 3. | | Техника  челночного  бега | | 08.09 |  | Разминка в движении, техника челночного бега. Подвижная игра «Флаг на башне». | Знать технику выпол­нения челноч­ного бега, правила п/игры «Флаг на башне». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли. Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***П:*** технично выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне».. | |
| 4. | | Тестирование челночного бега 3х10 м. | | 13.09 |  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. с высокого старта. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать технику выполнения тестирова­ния челночного бега, играть в п/игру «Колдунчики». | Развитие эстетических чувств, доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** проектировать новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П***: проходить тестирование челночного бега, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики». | |
| 5. | | Тестирование бега 60 м с высокого старта | | 14.09 |  | Беговая разминка с мячами, тестирование бега 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать правила проведения тестирования бега 60 м с высокого старта. Правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К:*** работать в группе; устанавливать рабочие от­ношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П:*** проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | |
| 6. | | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | 15.09 |  | Беговая разминка с мячами, тестирование метание мяча. Подвижная игра «Колдунчики». | Знать правила тестирования метания малого мяча на дальность, как выполнять метания мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики». | Развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношении.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** проходить тестирование метания мяча на дальность метать мяч на дальность с разбега, играть в п/ игру «Колдунчики». | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | Техника паса в футболе | 20.09 |  | Разминка в движении, варианты паса мяча в футболе, правила п/игры «Собачки ногами» | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила п/игры «Собачки ногами» | Развитие эстетических чувств, доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К***: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** выполнять различные варианты пасов, играть в п/игру «Собачки ногами» | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Спортивная игра «Мини-футбол» | | 21.09 |  | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, правила спортивной игры «Мини-футбол» | Знать, историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие эстетических чувств, доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К***: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Мини-футбол» | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | Техника прыжка в длину с разбега | | 22.09 |  | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Мини-футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега; правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из них | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Мини-футбол» | |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега на результат | | 27.09 |  | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат. Спортивная игра «Мини-футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега на результат; правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях | | | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***П:*** прыгать в длину с разбега, играть в с/игру «Мини-футбол» | |
| 11 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | | 28.09 |  | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега. Спортивная игра «Мини-футбол» | Выполнять технику прыжка в длину с разбега на результат; знать правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Мини-футбол» | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Контрольный урок по спортивной игре «Мини-футбол» | | 29.09 |  | Разминка в движении по кругу, футбольные упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол» | Знать, как проходит контрольный урок в мини-футбол, правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | | | | ***К :*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***П:*** играть в с/ игру «Мини-футбол» | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Тестирование метания малого мяча на точность | | 04.10 |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П/игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирование метания малого мяча на точность, правила п/игры «Вышибалы» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в п/игру «Вышибалы» | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | Тестирование наклонов вперед из положения стоя | | 05.10 |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. П/ игра «Перестрелка». | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п/игры «Перестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Перестрелка». | |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | | 06.10 |  | Разминка, направления на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. П/ игра «Перестрелка». | Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила п/игры «Перестрелка». | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в п/игру «Перестрелка». | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места | | 11.10 |  | Прыжковая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. П/ игра «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила п/ игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в п/игру «Волк во рву». | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | Тестирование подтягиваний и отжиманий | | 12.10 |  | Разминка, направления на развитие координации движений. Тестирование подтягиваний и отжиманий. П/ игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила п/ игры «Антивышибалы» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в п/игру «Антивышибалы». | |
| 18 | | Тестирование виса на время | | 13.10 |  | Разминка с гимнастическими палками. Тестирование виса на время. п/игра «Вышибалы» | Знать, как проходить тестирование виса на время, правила п/игры «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Вышибалы» | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | Броски и ловля мяча в парах | | 18.10 |  | Разминка с мячами. Броски и ловля мяча в парах, п/игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила п/игры «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:***  слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в п/игру «Защита стойки». | |
| 20 | | Броски и ловля мяча в парах на точность | | 19.10 |  | Разминка с мячами, Броски и ловля мяча в парах на точность, п/игра «Защита стойки» | Знать, какие варианты бросков и ловли мяча в парах на точность существуют, правила п/игры «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять броски мяча в парах на точность, играть в п/игру «Защита стойки» | |
| 21 | | Броски и ловля мяча в парах | | 20.10 |  | Разминка с мячами в парах. Броски и ловля мяча в парах на точность. П/игра «Капитаны» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах на точность, правила п/ игры  «Капитаны» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** бросать мяч в парах на точность, играть в игру «Капитаны» | |
| 22 | | Броски и ловля мяча в парах у стены. | | 25.10 |  | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены. П/игра «Капитаны» | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила  п/ игры «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** проектировать новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П:*** бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в п/игру «Капитаны» | |
| 23 | | Подвижная игра «Осада города» | | 26.10 |  | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча у стены в парах. П/игра «Осада города» | Знать, как выполняются ловля и броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила п/игры «Осада города» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** выполнять броски и ловлю мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в п/игру «Осада города». | |
| 24 | | Броски и ловля мяча | | 27.10 |  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, п/игра «Осада города» | Знать, как бросать и ловить мяч, правила п/игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать и ловить мяч, играть в п/игру «Осада города» | |
| 25 | | Упражнения с мячом | | 08.11 |  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, п/игра «Штурм» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила п/игры «Штурм» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки из спорных ситуаций. | | | | | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** определять новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П:*** бросать и ловить мяч, играть в п/игру «Штурм». | |
| 26 | | Ведение мяча | | 09.11 |  | Разминка с мячами. Варианты ведения мяча. П/игра «Штурм» | Знать правила закаливания, выполнять технику ведения мяча и правила п/игры «Штурм» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П***  выполнять ведение мяча различными способами, играть в п/игру «Штурм» | |
| 27 | | Подвижные игры | | 10.11 |  | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти. | Знать, как выбирать подвижные игры, знать правила выбранных п/игр, как подводят итоги четверти. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях. | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, , осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь выбирать и играть в п/игры и подводить итоги четверти. | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | ПБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед. | | 15.11 |  | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов. П/игра «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила п/игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** выполнять кувырки вперед с места и с трех шагов, играть в п/игру «Удочка» | |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | | 16.11 |  | Разминка на матах, техника кувырка вперед с места, с разбега, техника кувырка вперед через препятствие. П/игра «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места, с разбега, с трех шагов и через препятствие, правила п/игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических потребностей | | | | | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять кувырок вперед с места, с разбега, с трех шагов и через препятствие, играть в п/игру «Удочка» | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | Зарядка | | 17.11 |  | Зарядка, техника различных вариантов выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание. | Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, выполнять игровые упражнения на внимание. | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | Кувырок назад | | 22.11 |  | Зарядка, кувырок вперед, кувырок назад, п/игра «Мяч в туннеле» | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила п/игры «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь делать зарядку, выполнять кувырок вперед и назад, играть в п/игру «Мяч в туннеле» | |
| 32 | | Круговая тренировка | | 23.11 |  | Зарядка. Круговая тренировка. П/игра «Мяч в туннеле» | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки проходить, правила п/игры «Мяч в туннеле» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Мяч в туннеле» | |
| 33 | | Стойка на голове и руках | | 24.11 |  | Зарядка, стойка на голове и руках. П/игра «Парашютисты» | Знать, как выполнять зарядку, технику выполнения стойки на голове и руках, правила п/игры «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в п/игру «Парашютисты» | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | | 29.11 |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. П/игра «Парашютисты» | Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки и гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила п/игры «Парашютисты» | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в п/игру «Парашютисты» | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Гимнастические упражнения | | 30.11 |  | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения. Игровое упражнение на внимание. | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают. | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | ***К:***  устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в ходе групповой работы  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  ***П:*** выполнять гимнастические и игровые упражнения на внимание. | | | |
| 36 | | Висы | | 01.12 |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Висы. П/игра «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила п/игры «Ловля обезьян» | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них. | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять различные варианты висов, играть в п/игру «Ловля обезьян» | | | |
| 37 | | Лазанье по гимнастической стенке и висы | | 06.12 |  | Разминка, с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами. П/игра Ловля обезьян» | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила п/игры Ловля обезьян» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Развитие эстетических чувств. | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** лазать по гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами, играть в п/игру Ловля обезьян» | | | |
| 38 | | Круговая тренировка | | 07.12 |  | Разминка у гимнастической стенки, круговая тренировка . П/игра «Удочка» | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила п/игры «Удочка» | | | Понятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Удочка» | | | |
| 39 | | Прыжки в скакалку | | 08.12 |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. П/игра «Горячая линия » | Знать, технику выполнения прыжков в скакалку и со скакалкой, правила игры «Горячая линия » | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств | ***К:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Р:*** видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять прыжки в скакалку, прыжки со скакалкой, играть в п/игру «Горячая линия » | | | |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | | 13.12 |  | Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте и в движении, прыжки в скакалку в тройках. П/игра «Горячая линия » | Знать, как выполнять прыжки в скакалку и в скакалку в тройках, правила игры игра «Горячая линия » | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, формировать навыки сотрудничества в ходе групповой работы.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в п/игру «Горячая линия» | | | |
| 41 | | Лазанье по канату в два приема | | 14.12 |  | Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два и три приема. П/игра «Будь осторожен». | Знать, , как выполнять прыжки в скакалку в тройках, как выполняется лазанье по канату в два и три приема, правила игры «Будь осторожен». | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в два и три приема, играть в  п/игру «Будь осторожен». | | | |
| 42 | | Круговая тренировка | | 15.12 |  | Разминка со скакалками, круговая тренировка. П/игра «Игра в мяч с фигурами». | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила игры «Игра в мяч с фигурами». | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Игра в мяч с фигурами». | | | |
| 43 | | Упражнения на гимнастическом бревне. | | 20.12 |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне. П/игра «Салки и мяч» | Знать как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила игры «Салки и мяч» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***П:*** выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в п/игру «Салки и мяч» | | | |
| 44 | | Упражнения на гимнастических кольцах | | 21.12 |  | Разминка, направленная на координацию движений. Упражнения на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастических кольцах. П/игра «Салки и мяч» | Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, правила игры «Салки и мяч» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в п/игру «Салки и мяч» | | | |
| 45 | | Махи на гимнастических кольцах | | 22.12 |  | Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, махи и выкрут на гимнастических кольцах. П/игра «Ловишка» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила игры «Ловишка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | ***К:*** эффективно сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель..  ***П:*** выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, играть в п/игру «Ловишка» | | | |
| 46 | | Круговая тренировка | | 27.12 |  | Разминка в движении, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка. П/игра «Ловишка» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила п/игры «Ловишка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | ***К:*** эффективно сотрудничать в ходе групповой работы., слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.  ***П:*** выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Ловишка» | | | |
| 47 | | Вращение обруча | | 28.12 |  | Разминка с обручами в движении. Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Катание колеса». | Знать различные варианты вращения обруча, правила п/игры «Катание колеса». | | | Принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель..  ***П:*** выполнять различные варианты вращения обруча, играть в п/игру «Катание колеса». | | | |
| 48 | | Круговая  трениров­ка | | 29.12 |  | Разминка с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса» Подведение итогов четверти. | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Катание колеса». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | ***К:*** уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***П:*** проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Катание колеса». Подводить итоги четверти. | | |
| **Лыжная подготовка – 12 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | ПБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | |  |  | Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее выбора, ступающий и скользящий лыжный шаг без палок. | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, знать технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками разных социальных ситуациях. | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь,передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. | | |
| 50 | | Повторный инструктаж по ПБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | |  |  | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками. | Знать, как пристегивать крепления, технику выполнения ступающего и скользящего шага с лыжными палками и без них. | | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | | |
| 51 | | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. | |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком. | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, как выполнять повороты на лыжах прыжком. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | | ***К:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременными одновременным двухшажным ходом. | | |
| 52 | | Попеременный одношажный ход на лыжах. | |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне. | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | ***К:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжне. | | |
| 53 | | Одновременный одношажный ход на лыжах. | |  |  | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.  ***П:*** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе. | | |
| 54 | | Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» спуск в основной стойке на лыжах | |  |  | Лыжные ходы, подъем «елочкой» и «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | Знать, технику изученных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуска под уклон в основной стойке на лыжах | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** передвигаться различными лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со уклона в основной стойке. | | |
| 55 | | Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | |  |  | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», торможение «плугом». | Знать технику выполнения подъема склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», технику торможения «плугом». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на здоровый образ жизни | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели.  ***П:*** подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», тормозить на лыжах «плугом». | | |
| 56 | | Передвижение  и спуск на лыжах «змейкой» | |  |  | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон. Спуск со склона на лыжах «змейкой». | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона «змейкой», как подниматься на склон различными способами. | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.  ***П:*** передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, тормозить «плугом» | | |
| 57 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | |  |  | Передвижение на лыжах различными ходами. Спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться на лыжах «змейкой», правила п/игры «Накаты» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** контролировать процесс и осознавать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в п/игру «Накаты» | | |
| 58 | | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | |  |  | Спуск на лыжах в приседе. Передвижение на лыжах различными ходами. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Знать технику спуска на лыжах, технику передвижения на лыжах, правила п/игры «Подними предмет» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** спускаться на лыжах в низкой стойке, играть в п/игру «Подними предмет». | | |
| 59 | | Прохождение дистанции 2км на лыжах | |  |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке. | Знать, как проходить дистанции 2 км на лыжах, как спускаться со склона в низкой стойке. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | ***К*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить дистанцию на лыжах 2 км, кататься со склона в низкой стойке | | |
| 60 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, спуск со склона в основной и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», спуск с упражнением «Подними предмет» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами,, как выполнять повороты переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в основной и низкой стойке, спускаться с упражнением «Подними предмет» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** передвигаться на лыжах, выполнять повороты прыжком, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной и низкой стойке, спускаться с упражнением «Подними предмет» | | |
| **Подвижные и спортивные игры – 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | ПБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | |  |  | Разминка с мячами в движении. Передача мяча в парах по кругу. П/игра «Охотники и утки» | Знать ПБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале, правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Вышибалы» | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять упражнения в парах с мячами, играть в п/игру «Охотники и утки» | | |
| 62 | | Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо» | |  |  | Разминка с мячами в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча, п/игры «Выстрел в небо» | Знать технику броска мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча, правила игры «Выстрел в небо» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с учебными задачами.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***П:*** выполнять броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча, играть в п/игру «Выстрел в небо» | | |
| 63 | | Ведение мяча | |  |  | Закаливание, разминка с мячами. Техника ведения мяча. П/игра «Подвижная цель» | Знать правила закаливания, выполнять технику ведения мяча и правила п/игры «Подвижная цель» | | | Развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений.  ***Р:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в п/игру «Подвижная цель» | | |
| 64 | | Подвижная игра «Подвижная цель» | |  |  | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом 2 – 3. П/игра «Подвижная цель» | Знать, как выбирать подвижные игры, знать правила п/игры «Подвижная цель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, , осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь играть в п/игру «Подвижная цель» | | |
| 65 | | Броски и ловля мяча в парах | |  |  | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча различными способами. П/игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила п/игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками» | | |
| 66 | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | |  |  | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». П/игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Знать, как выполняется техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П:*** выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками» | | |
| 67 | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | |  |  | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». П/игра «Вышибалы» | Знать, как выполняется техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», правила игры «Вышибалы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», играть в п/игру «Вышибалы» | | |
| 68 | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | |  |  | Разминка с мячом. техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», «снизу», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, п/игра «Охотники и утки» | Знать, как выполняется техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», «снизу», правила п/игры «Охотники и утки» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо разными способами, играть в п/игру «Охотники и утки». | | |
| 69 | | Эстафеты с мячом | |  |  | Разминка с мячом в движении. Эстафеты с мячом. П/игра «Охотники и утки» | Знать, как проводятся эстафеты с мячами, как выполняется ведение мяча, правила п/игры «Охотники и утки» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в п/игру «Охотники и утки» | | |
| 70 | | Упражнения и подвижные игры с мячом | |  |  | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом П/игра «Охотники и зайцы». | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, правила проведения п/игр «Охотники и зайцы» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** участвовать в  эстафетах с мячом, играть в п/игры «Охотники и утки». | | |
| **Легкая атлетика – 4 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | ПБ на уроках легкой атлетики. Полоса препятствий | |  |  | Разминка в движении. Прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, п/игры «Удочка» | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила игры «Удочка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе нравственных норм | | ***К***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в п/игру «Удочка» | | |
| 72 | | Усложненная полоса препятствий | |  |  | Разминка в движении. Усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, п/игры «Удочка» | Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила игры «Удочка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***.***  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в п/игру «Удочка». | | |
| 73 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | |  |  | Разминка с мячами в движении. Техника прыжка высоту с прямого разбега. П/игра «Вышибылы» | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила игры «Вышибылы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | ***К:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в п/игру «Вышибылы» | | |
| 74 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | |  |  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание». П/игра «Вышибылы» | Знать, как выполняется прыжок в высоту с разбега на результат, правила игры «Вышибылы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в п/игру «Вышибылы» | | |
| **Знания о физической культуре – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Физкультминутка | |  |  | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», п/игра  «Вышибылы» | Знать, что такое физкультминутка, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила п/игры «Вышибылы» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный образ жизни. | | ***К:*** владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в п/игру «Вышибылы» | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | | Знакомство с опорным прыжком | |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», опорный прыжок, п/игра «Ловишка» | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила п/игры «Ловишка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П:*** выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», опорный прыжок, играть в п/игру «Ловишка» | | |
| 77 | | Опорный прыжок | |  |  | Разминка с включением упражнений из физкультминуток, опорный прыжок. П/игра «Ловишка с мячом» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила игры «Ловишка с мячом» | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять опорный прыжок, играть в игру «Ловишка с мячом» | | |
| 78 | | Контрольный урок по опорному прыжку | |  |  | Разминка с включением упражнений из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра. Подведение итогов четверти. | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной п/игры. | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  ***П:*** выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее. | | |
| **Подвижные и спортивные игры -5 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Броски мяча через волейбольную сетку | |  |  | Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. П/игра «Вышибалы через сетку» | Знать технику выполнения бросков мяча через волейбольную сетку, правила п/игры «Вышибалы через сетку» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в п/игру «Вышибалы через сетку» | | |
| 80 | | Подвижная игра «Пионербол» | |  |  | Разминка с мячами. Техника броска мяча через волейбольную сетку на точность. П/игра Пионербол» | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку, правила п/игры «Пионербол» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П***: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в п/игру Пионербол» | | |
| 81 | | Упражнения с мячом | |  |  | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах. Волейбольные упражнения. Спортивная игра «Пионербол» | Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила спортивной игры «Пионербол». | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** выполнять волейбольные упражнения в парах, играть в спортивную игру «Пионербол». | | |
| 82 | | Волейбольные упражнения | |  |  | Разминка с мячом в парах. Волейбольные упражнения, выполняемые через сетку. П/игра «Пионербол» | Знать, как выполнять волейбольные упражнения, правила п/игры «Пионербол» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** сотрудничать в совместном решении задач.  ***П:*** выполнять волейбольные упражнения, играть в п/игру «Пионербол» | | |
| 83 | | Контрольный урок по волейболу. | |  |  | Разминка с мячом в движении. Знания и умения из области волейбола. П/игра «Пионербол» | Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие волейбольные упражнения существуют, правила п/игры «Пионербол» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить способы выхода из них. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** применять умения и навыки из области волейбола на практике, играть в п/игру «Пионербол». | | |
| **Легкая атлетика – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» и «из-за головы». | |  |  | Разминка с набивными мячами. Техника броска набивного мяча «от груди» и «снизу», «из-за головы». П/игра «Точно в цель» | Знать, как выполнять броски набивного мяча «от груди» и «снизу», «из-за головы», правила п/игры ««Точно в цель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К***: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  ***П:*** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», «из-за головы», играть в п/игру «Точно в цель» | | |
| 85 | | Броски набивного мяча правой и левой рукой | |  |  | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча правой и левой рукой. П/игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила п/игры «Точно в цель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***,*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать набивной мяча «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, играть в п/игру «Точно в цель» | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | | Тестирование виса на время | |  |  | Разминка с мячами в движении. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование виса на время. П/игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила п/игры «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Борьба за мяч» | | |
| 87 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | |  |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/ игра «Борьба за мяч» | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п/игры «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Борьба за мяч» | | |
| **Легкая атлетика – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | | Тестирование прыжка в длину с места | |  |  | Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. П/игра «Борьба за мяч» | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, как играть в п/игру «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в п/игру «Борьба за мяч» | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Тестирование подтягиваний и отжиманий | |  |  | Разминка, направленная на координацию движений. Тестирование подтягиваний и отжиманий. П/игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила п/игры «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в п/игру «Борьба за мяч» | | |
| 90 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | |  |  | Разминка, направленная на координацию движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила с/игры «Баскетбол» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в с/игру «Баскетбол» | | |
| **Подвижные и спортивные игры – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Баскетбольные упражнения | |  |  | Разминка с мячом в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. С/игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила с/игры «Баскетбол» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  ***Р:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности., сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять броски в баскетбольное кольцо различными способами, выполнять баскетбольные упражнения, играть в с/игру «Баскетбол» | | |
| **Легкая атлетика – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | | Тестирование метания малого мяча на точность | |  |  | Разминка с мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П/игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила в п/игры «Баскетбол» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** проходить тестирование метания мяча на точность, играть в п/игру «Баскетбол» | | |
| **Подвижные и спортивные игры – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | | Спортивная игра «Баскетбол» | |  |  | Разминка с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо. С/игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила с/игры «Баскетбол» | | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в с/игру «Баскетбол» | | |
| **Легкая атлетика – 4 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Беговые упражнения. | |  |  | Разминка в движении, беговые упражнения. Беговые упражнения. П/игра «Командные хвостики» | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила п/игр «Командные хвостики» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному примеру, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять беговые упражнения, играть в п/игру «Командные хвостики» | | |
| 95 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | |  |  | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П/игра «Командные хвостики» | Знать правила проведения тестирования бега 30 м с высокого старта, правила п/игры «Командные хвостики» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в п/игру «Командные хвостики» | | |
| 96 | | Тестирование челночного бега 3х10 м. | |  |  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м, правила п/игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование челночного бега 3х10, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | | |
| 97 | | Тестирование метания мяча на дальность. | |  |  | Беговая разминка. Тестирование метания мяча на дальность. П/игра «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, правила п/игры «Флаг на башне» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекты деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  .***П:*** проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в п/игру «Флаг на башне» | | |
| **Подвижные и спортивные игры – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Футбольные упражнения | | |  |  | Беговая разминка, разминка с мячами. С/игра «Мини-футбол». | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Мини-футбол». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Мини-футбол». | | |
| 99 | Спортивная игра «Мини-футбол». | | |  |  | Беговая разминка, разминка с мячами. Спортивная игра «Мини-футбол». | Знать правила спортивной игры «Мини-футбол». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***П:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Мини-футбол». | | |
| **Легкая атлетика – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Бег на 1000 м | | |  |  | Разминка, направленная на подготовку к бегу.. Бег на 1000 м. С/игра «Мини-футбол». | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры «Мини-футбол». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательные отношения друг с другом.  ***Р:*** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  ***П:*** пробегать дистанцию 1000 м, , играть в с/игру «Мини-футбол». | | |
| **Подвижные и спортивные игры – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Спортивные игры. | | |  |  | Беговая разминка, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки. | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр | | | Развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию  ***П:*** передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в выбранные спортивные игры. | | |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | | |  |  | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры. Подведение итогов четверти и учебного года | Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги учебного года. | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги учебного года | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема**  **урока** | | **По плану** | **Факт. дата** | **Виды деятельности (элементы содержания, контроль)** | **Планируемые результаты** | | | | | | | **Примечание** |
| **Предметные** | **Личностные** | | | | | **Метапредметные** |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | | 06.09 |  | Организационно-методические требования, применяемые на занятиях  физкультурой; строевые упражнения,  подвижные игры «Ловишка», «Колдунчик» | Знать организационно-методические требования, применяемые на занятиях  физкультурой; строевые упражнения, правила п/игр «Ловишка», «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе; устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** определять новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; поиск и выделение необходимой информации.  ***П:*** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках, выполнять строевые упражнения, играть в п/игры «Ловишка», «Колдунчики» |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | | 07.09 |  | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку» | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку». | Развитие эстетических чувств, доброжелате-льности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | ***К:*** : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** адекватно понимать оценку учителя, сохранять заданную цель.  ***П:*** тестирование бега 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку». |  |
| 3. | | Техника  челночного  бега | | 08.09 |  | Разминка в движении, техника челночного бега. Подвижная игра «Флаг на башне». | Знать технику выпол­нения челноч­ного бега, правила п/игры «Флаг на башне». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли. Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***П:*** технично выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне».. |  |
| 4. | | Тестирование челночного бега 3х10 м. | | 13.09 |  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. с высокого старта. Подвижная игра «Колдунчики» | Знать технику выполнения тестирова­ния челночного бега, играть в п/игру «Колдунчики». | Развитие эстетических чувств, доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** проектировать новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П***: проходить тестирование челночного бега, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики». |  |
| 5. | | Тестирование бега 60 м с высокого старта | | 14.09 |  | Беговая разминка с мячами, тестирование бега 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать правила проведения тестирования бега 60 м с высокого старта. Правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К:*** работать в группе; устанавливать рабочие от­ношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П:*** проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». |  |
| 6. | | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | 15.09 |  | Беговая разминка с мячами, тестирование метание мяча. Подвижная игра «Колдунчики». | Знать правила тестирования метания малого мяча на дальность, как выполнять метания мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики». | Развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношении.  ***Р:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** проходить тестирование метания мяча на дальность метать мяч на дальность с разбега, играть в п/ игру «Колдунчики». |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | Техника паса в футболе | 20.09 |  | Разминка в движении, варианты паса мяча в футболе, правила п/игры «Собачки ногами» | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила п/игры «Собачки ногами» | Развитие эстетических чувств, доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К***: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** выполнять различные варианты пасов, играть в п/игру «Собачки ногами» |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Спортивная игра «Мини-футбол» | | 21.09 |  | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, правила спортивной игры «Мини-футбол» | Знать, историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие эстетических чувств, доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | ***К***: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Мини-футбол» |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | Техника прыжка в длину с разбега | | 22.09 |  | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Мини-футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега; правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из них | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Мини-футбол» |  |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега на результат | | 27.09 |  | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат. Спортивная игра «Мини-футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега на результат; правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, сопереживание чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях | | | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***П:*** прыгать в длину с разбега, играть в с/игру «Мини-футбол» |  |
| 11 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | | 28.09 |  | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега. Спортивная игра «Мини-футбол» | Выполнять технику прыжка в длину с разбега на результат; знать правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Мини-футбол» |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Контрольный урок по спортивной игре «Мини-футбол» | | 29.09 |  | Разминка в движении по кругу, футбольные упражнения. Спортивная игра «Мини-футбол» | Знать, как проходит контрольный урок в мини-футбол, правила спортивной игры «Мини-футбол» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | | | | ***К :*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***П:*** играть в с/ игру «Мини-футбол» |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Тестирование метания малого мяча на точность | | 04.10 |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П/игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирование метания малого мяча на точность, правила п/игры «Вышибалы» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в п/игру «Вышибалы» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | Тестирование наклонов вперед из положения стоя | | 05.10 |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. П/ игра «Перестрелка». | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п/игры «Перестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности на формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Перестрелка». |  |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | | 06.10 |  | Разминка, направления на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. П/ игра «Перестрелка». | Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила п/игры «Перестрелка». | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в п/игру «Перестрелка». |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места | | 11.10 |  | Прыжковая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. П/ игра «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила п/ игры «Волк во рву» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в п/игру «Волк во рву». |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | Тестирование подтягиваний и отжиманий | | 12.10 |  | Разминка, направления на развитие координации движений. Тестирование подтягиваний и отжиманий. П/ игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила п/ игры «Антивышибалы» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в п/игру «Антивышибалы». |  |
| 18 | | Тестирование виса на время | | 13.10 |  | Разминка с гимнастическими палками. Тестирование виса на время. п/игра «Вышибалы» | Знать, как проходить тестирование виса на время, правила п/игры «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***П:*** проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Вышибалы» |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | Броски и ловля мяча в парах | | 18.10 |  | Разминка с мячами. Броски и ловля мяча в парах, п/игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила п/игры «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:***  слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в п/игру «Защита стойки». |  |
| 20 | | Броски и ловля мяча в парах на точность | | 19.10 |  | Разминка с мячами, Броски и ловля мяча в парах на точность, п/игра «Защита стойки» | Знать, какие варианты бросков и ловли мяча в парах на точность существуют, правила п/игры «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять броски мяча в парах на точность, играть в п/игру «Защита стойки» |  |
| 21 | | Броски и ловля мяча в парах | | 20.10 |  | Разминка с мячами в парах. Броски и ловля мяча в парах на точность. П/игра «Капитаны» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах на точность, правила п/ игры  «Капитаны» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** бросать мяч в парах на точность, играть в игру «Капитаны» |  |
| 22 | | Броски и ловля мяча в парах у стены. | | 25.10 |  | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены. П/игра «Капитаны» | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила  п/ игры «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** проектировать новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П:*** бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в п/игру «Капитаны» |  |
| 23 | | Подвижная игра «Осада города» | | 26.10 |  | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча у стены в парах. П/игра «Осада города» | Знать, как выполняются ловля и броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила п/игры «Осада города» | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** выполнять броски и ловлю мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в п/игру «Осада города». |  |
| 24 | | Броски и ловля мяча | | 27.10 |  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, п/игра «Осада города» | Знать, как бросать и ловить мяч, правила п/игры «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать и ловить мяч, играть в п/игру «Осада города» |  |
| 25 | | Упражнения с мячом | | 08.11 |  | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, п/игра «Штурм» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила п/игры «Штурм» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки из спорных ситуаций. | | | | | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** определять новый уровень отношения у самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  ***П:*** бросать и ловить мяч, играть в п/игру «Штурм». |  |
| 26 | | Ведение мяча | | 09.11 |  | Разминка с мячами. Варианты ведения мяча. П/игра «Штурм» | Знать правила закаливания, выполнять технику ведения мяча и правила п/игры «Штурм» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П***  выполнять ведение мяча различными способами, играть в п/игру «Штурм» |  |
| 27 | | Подвижные игры | | 10.11 |  | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти. | Знать, как выбирать подвижные игры, знать правила выбранных п/игр, как подводят итоги четверти. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях. | | | | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, , осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь выбирать и играть в п/игры и подводить итоги четверти. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | ПБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед. | | 15.11 |  | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов. П/игра «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила п/игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** выполнять кувырки вперед с места и с трех шагов, играть в п/игру «Удочка» |  |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | | 16.11 |  | Разминка на матах, техника кувырка вперед с места, с разбега, техника кувырка вперед через препятствие. П/игра «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места, с разбега, с трех шагов и через препятствие, правила п/игры «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических потребностей | | | | | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять кувырок вперед с места, с разбега, с трех шагов и через препятствие, играть в п/игру «Удочка» |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | Зарядка | | 17.11 |  | Зарядка, техника различных вариантов выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание. | Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, выполнять игровые упражнения на внимание. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | Кувырок назад | | 22.11 |  | Зарядка, кувырок вперед, кувырок назад, п/игра «Мяч в туннеле» | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила п/игры «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** уметь делать зарядку, выполнять кувырок вперед и назад, играть в п/игру «Мяч в туннеле» |  |
| 32 | | Круговая тренировка | | 23.11 |  | Зарядка. Круговая тренировка. П/игра «Мяч в туннеле» | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки проходить, правила п/игры «Мяч в туннеле» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Мяч в туннеле» |  |
| 33 | | Стойка на голове и руках | | 24.11 |  | Зарядка, стойка на голове и руках. П/игра «Парашютисты» | Знать, как выполнять зарядку, технику выполнения стойки на голове и руках, правила п/игры «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в п/игру «Парашютисты» |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | | 29.11 |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. П/игра «Парашютисты» | Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки и гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила п/игры «Парашютисты» | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***П:*** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в п/игру «Парашютисты» | | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Гимнастические упражнения | | 30.11 |  | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения. Игровое упражнение на внимание. | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают. | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | ***К:***  устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в ходе групповой работы  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  ***П:*** выполнять гимнастические и игровые упражнения на внимание. | | |  |
| 36 | | Висы | | 01.12 |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Висы. П/игра «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила п/игры «Ловля обезьян» | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них. | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять различные варианты висов, играть в п/игру «Ловля обезьян» | | |  |
| 37 | | Лазанье по гимнастической стенке и висы | | 06.12 |  | Разминка, с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами. П/игра Ловля обезьян» | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила п/игры Ловля обезьян» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Развитие эстетических чувств. | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** лазать по гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами, играть в п/игру Ловля обезьян» | | |  |
| 38 | | Круговая тренировка | | 07.12 |  | Разминка у гимнастической стенки, круговая тренировка . П/игра «Удочка» | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила п/игры «Удочка» | | | Понятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Удочка» | | |  |
| 39 | | Прыжки в скакалку | | 08.12 |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. П/игра «Горячая линия » | Знать, технику выполнения прыжков в скакалку и со скакалкой, правила игры «Горячая линия » | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств | ***К:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Р:*** видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять прыжки в скакалку, прыжки со скакалкой, играть в п/игру «Горячая линия » | | |  |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | | 13.12 |  | Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте и в движении, прыжки в скакалку в тройках. П/игра «Горячая линия » | Знать, как выполнять прыжки в скакалку и в скакалку в тройках, правила игры игра «Горячая линия » | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, формировать навыки сотрудничества в ходе групповой работы.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в п/игру «Горячая линия» | | |  |
| 41 | | Лазанье по канату в два приема | | 14.12 |  | Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два и три приема. П/игра «Будь осторожен». | Знать, , как выполнять прыжки в скакалку в тройках, как выполняется лазанье по канату в два и три приема, правила игры «Будь осторожен». | | | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в два и три приема, играть в  п/игру «Будь осторожен». | | |  |
| 42 | | Круговая тренировка | | 15.12 |  | Разминка со скакалками, круговая тренировка. П/игра «Игра в мяч с фигурами». | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила игры «Игра в мяч с фигурами». | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Игра в мяч с фигурами». | | |  |
| 43 | | Упражнения на гимнастическом бревне. | | 20.12 |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне. П/игра «Салки и мяч» | Знать как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила игры «Салки и мяч» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств. | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***П:*** выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в п/игру «Салки и мяч» | | |  |
| 44 | | Упражнения на гимнастических кольцах | | 21.12 |  | Разминка, направленная на координацию движений. Упражнения на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастических кольцах. П/игра «Салки и мяч» | Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, правила игры «Салки и мяч» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | ***К:*** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в п/игру «Салки и мяч» | | |  |
| 45 | | Махи на гимнастических кольцах | | 22.12 |  | Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, махи и выкрут на гимнастических кольцах. П/игра «Ловишка» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила игры «Ловишка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических чувств. | ***К:*** эффективно сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель..  ***П:*** выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, играть в п/игру «Ловишка» | | |  |
| 46 | | Круговая тренировка | | 27.12 |  | Разминка в движении, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка. П/игра «Ловишка» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила п/игры «Ловишка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | ***К:*** эффективно сотрудничать в ходе групповой работы., слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.  ***П:*** выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Ловишка» | | |  |
| 47 | | Вращение обруча | | 28.12 |  | Разминка с обручами в движении. Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Катание колеса». | Знать различные варианты вращения обруча, правила п/игры «Катание колеса». | | | Принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель..  ***П:*** выполнять различные варианты вращения обруча, играть в п/игру «Катание колеса». | | |  |
| 48 | | Круговая  трениров­ка | | 29.12 |  | Разминка с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса» Подведение итогов четверти. | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Катание колеса». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | ***К:*** уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***П:*** проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Катание колеса». Подводить итоги четверти. | |  |
| **Лыжная подготовка – 12 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | ПБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | |  |  | Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее выбора, ступающий и скользящий лыжный шаг без палок. | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, знать технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками разных социальных ситуациях. | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь,передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. | |  |
| 50 | | Повторный инструктаж по ПБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | |  |  | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками. | Знать, как пристегивать крепления, технику выполнения ступающего и скользящего шага с лыжными палками и без них. | | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | |  |
| 51 | | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. | |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком. | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, как выполнять повороты на лыжах прыжком. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | | ***К:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременными одновременным двухшажным ходом. | |  |
| 52 | | Попеременный одношажный ход на лыжах. | |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне. | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | ***К:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжне. | |  |
| 53 | | Одновременный одношажный ход на лыжах. | |  |  | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.  ***П:*** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе. | |  |
| 54 | | Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» спуск в основной стойке на лыжах | |  |  | Лыжные ходы, подъем «елочкой» и «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | Знать, технику изученных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуска под уклон в основной стойке на лыжах | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** передвигаться различными лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со уклона в основной стойке. | |  |
| 55 | | Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | |  |  | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», торможение «плугом». | Знать технику выполнения подъема склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», технику торможения «плугом». | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, формирование установки на здоровый образ жизни | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели.  ***П:*** подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», тормозить на лыжах «плугом». | |  |
| 56 | | Передвижение  и спуск на лыжах «змейкой» | |  |  | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон. Спуск со склона на лыжах «змейкой». | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона «змейкой», как подниматься на склон различными способами. | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.  ***П:*** передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, тормозить «плугом» | |  |
| 57 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | |  |  | Передвижение на лыжах различными ходами. Спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться на лыжах «змейкой», правила п/игры «Накаты» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** контролировать процесс и осознавать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***П:*** уметь передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в п/игру «Накаты» | |  |
| 58 | | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | |  |  | Спуск на лыжах в приседе. Передвижение на лыжах различными ходами. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Знать технику спуска на лыжах, технику передвижения на лыжах, правила п/игры «Подними предмет» | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** спускаться на лыжах в низкой стойке, играть в п/игру «Подними предмет». | |  |
| 59 | | Прохождение дистанции 2км на лыжах | |  |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке. | Знать, как проходить дистанции 2 км на лыжах, как спускаться со склона в низкой стойке. | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | ***К*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить дистанцию на лыжах 2 км, кататься со склона в низкой стойке | |  |
| 60 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, спуск со склона в основной и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», спуск с упражнением «Подними предмет» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами,, как выполнять повороты переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в основной и низкой стойке, спускаться с упражнением «Подними предмет» | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** передвигаться на лыжах, выполнять повороты прыжком, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной и низкой стойке, спускаться с упражнением «Подними предмет» | |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | ПБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | |  |  | Разминка с мячами в движении. Передача мяча в парах по кругу. П/игра «Охотники и утки» | Знать ПБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале, правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Вышибалы» | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** выполнять упражнения в парах с мячами, играть в п/игру «Охотники и утки» | |  |
| 62 | | Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо» | |  |  | Разминка с мячами в движении. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча, п/игры «Выстрел в небо» | Знать технику броска мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча, правила игры «Выстрел в небо» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с учебными задачами.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***П:*** выполнять броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча, играть в п/игру «Выстрел в небо» | |  |
| 63 | | Ведение мяча | |  |  | Закаливание, разминка с мячами. Техника ведения мяча. П/игра «Подвижная цель» | Знать правила закаливания, выполнять технику ведения мяча и правила п/игры «Подвижная цель» | | | Развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых значений.  ***Р:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в п/игру «Подвижная цель» | |  |
| 64 | | Подвижная игра «Подвижная цель» | |  |  | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом 2 – 3. П/игра «Подвижная цель» | Знать, как выбирать подвижные игры, знать правила п/игры «Подвижная цель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, , осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  ***П:*** уметь играть в п/игру «Подвижная цель» | |  |
| 65 | | Броски и ловля мяча в парах | |  |  | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча различными способами. П/игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила п/игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками» | |  |
| 66 | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | |  |  | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». П/игра «Ловишка с мячом и защитниками» | Знать, как выполняется техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из них, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П:*** выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками» | |  |
| 67 | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | |  |  | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». П/игра «Вышибалы» | Знать, как выполняется техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», правила игры «Вышибалы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», играть в п/игру «Вышибалы» | |  |
| 68 | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | |  |  | Разминка с мячом. техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», «снизу», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, п/игра «Охотники и утки» | Знать, как выполняется техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», «снизу», правила п/игры «Охотники и утки» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо разными способами, играть в п/игру «Охотники и утки». | |  |
| 69 | | Эстафеты с мячом | |  |  | Разминка с мячом в движении. Эстафеты с мячом. П/игра «Охотники и утки» | Знать, как проводятся эстафеты с мячами, как выполняется ведение мяча, правила п/игры «Охотники и утки» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в п/игру «Охотники и утки» | |  |
| 70 | | Упражнения и подвижные игры с мячом | |  |  | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом П/игра «Охотники и зайцы». | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, правила проведения п/игр «Охотники и зайцы» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров.  ***П:*** участвовать в  эстафетах с мячом, играть в п/игры «Охотники и утки». | |  |
| **Легкая атлетика – 4 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | ПБ на уроках легкой атлетики. Полоса препятствий | |  |  | Разминка в движении. Прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, п/игры «Удочка» | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила игры «Удочка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе нравственных норм | | ***К***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в п/игру «Удочка» | |  |
| 72 | | Усложненная полоса препятствий | |  |  | Разминка в движении. Усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, п/игры «Удочка» | Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила игры «Удочка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***.***  ***Р:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***П:*** преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в п/игру «Удочка». | |  |
| 73 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | |  |  | Разминка с мячами в движении. Техника прыжка высоту с прямого разбега. П/игра «Вышибылы» | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила игры «Вышибылы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | ***К:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в п/игру «Вышибылы» | |  |
| 74 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | |  |  | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание». П/игра «Вышибылы» | Знать, как выполняется прыжок в высоту с разбега на результат, правила игры «Вышибылы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в п/игру «Вышибылы» | |  |
| **Знания о физической культуре – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Физкультминутка | |  |  | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», п/игра  «Вышибылы» | Знать, что такое физкультминутка, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила п/игры «Вышибылы» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный образ жизни. | | ***К:*** владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***П:*** уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в п/игру «Вышибылы» | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | | Знакомство с опорным прыжком | |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», опорный прыжок, п/игра «Ловишка» | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила п/игры «Ловишка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П:*** выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», опорный прыжок, играть в п/игру «Ловишка» | |  |
| 77 | | Опорный прыжок | |  |  | Разминка с включением упражнений из физкультминуток, опорный прыжок. П/игра «Ловишка с мячом» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила игры «Ловишка с мячом» | | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять опорный прыжок, играть в игру «Ловишка с мячом» | |  |
| 78 | | Контрольный урок по опорному прыжку | |  |  | Разминка с включением упражнений из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра. Подведение итогов четверти. | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной п/игры. | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  ***П:*** выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее. | |  |
| **Подвижные и спортивные игры -5 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Броски мяча через волейбольную сетку | |  |  | Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. П/игра «Вышибалы через сетку» | Знать технику выполнения бросков мяча через волейбольную сетку, правила п/игры «Вышибалы через сетку» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***П:*** бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в п/игру «Вышибалы через сетку» | |  |
| 80 | | Подвижная игра «Пионербол» | |  |  | Разминка с мячами. Техника броска мяча через волейбольную сетку на точность. П/игра Пионербол» | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку, правила п/игры «Пионербол» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель  ***П***: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в п/игру Пионербол» | |  |
| 81 | | Упражнения с мячом | |  |  | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах. Волейбольные упражнения. Спортивная игра «Пионербол» | Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила спортивной игры «Пионербол». | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***П:*** выполнять волейбольные упражнения в парах, играть в спортивную игру «Пионербол». | |  |
| 82 | | Волейбольные упражнения | |  |  | Разминка с мячом в парах. Волейбольные упражнения, выполняемые через сетку. П/игра «Пионербол» | Знать, как выполнять волейбольные упражнения, правила п/игры «Пионербол» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | ***К:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** сотрудничать в совместном решении задач.  ***П:*** выполнять волейбольные упражнения, играть в п/игру «Пионербол» | |  |
| 83 | | Контрольный урок по волейболу. | |  |  | Разминка с мячом в движении. Знания и умения из области волейбола. П/игра «Пионербол» | Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие волейбольные упражнения существуют, правила п/игры «Пионербол» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить способы выхода из них. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  ***Р:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***П:*** применять умения и навыки из области волейбола на практике, играть в п/игру «Пионербол». | |  |
| **Легкая атлетика – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» и «из-за головы». | |  |  | Разминка с набивными мячами. Техника броска набивного мяча «от груди» и «снизу», «из-за головы». П/игра «Точно в цель» | Знать, как выполнять броски набивного мяча «от груди» и «снизу», «из-за головы», правила п/игры ««Точно в цель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К***: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  ***П:*** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», «из-за головы», играть в п/игру «Точно в цель» | |  |
| 85 | | Броски набивного мяча правой и левой рукой | |  |  | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча правой и левой рукой. П/игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила п/игры «Точно в цель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К***: представлять конкретное содержание и излагать в устной форме***,*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать набивной мяча «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, играть в п/игру «Точно в цель» | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | | Тестирование виса на время | |  |  | Разминка с мячами в движении. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование виса на время. П/игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила п/игры «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Борьба за мяч» | |  |
| 87 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | |  |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/ игра «Борьба за мяч» | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п/игры «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Борьба за мяч» | |  |
| **Легкая атлетика – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | | Тестирование прыжка в длину с места | |  |  | Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. П/игра «Борьба за мяч» | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, как играть в п/игру «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в п/игру «Борьба за мяч» | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Тестирование подтягиваний и отжиманий | |  |  | Разминка, направленная на координацию движений. Тестирование подтягиваний и отжиманий. П/игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила п/игры «Борьба за мяч» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в п/игру «Борьба за мяч» | |  |
| 90 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | |  |  | Разминка, направленная на координацию движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила с/игры «Баскетбол» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель  ***П:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в с/игру «Баскетбол» | |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Баскетбольные упражнения | |  |  | Разминка с мячом в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. С/игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила с/игры «Баскетбол» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | | ***К:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  ***Р:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности., сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять броски в баскетбольное кольцо различными способами, выполнять баскетбольные упражнения, играть в с/игру «Баскетбол» | |  |
| **Легкая атлетика – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | | Тестирование метания малого мяча на точность | |  |  | Разминка с мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П/игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила в п/игры «Баскетбол» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель, уметь осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** проходить тестирование метания мяча на точность, играть в п/игру «Баскетбол» | |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | | Спортивная игра «Баскетбол» | |  |  | Разминка с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо. С/игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила с/игры «Баскетбол» | | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,устанавливать рабочие отношения.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в с/игру «Баскетбол» | |  |
| **Легкая атлетика – 4 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Беговые упражнения. | |  |  | Разминка в движении, беговые упражнения. Беговые упражнения. П/игра «Командные хвостики» | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила п/игр «Командные хвостики» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** осуществлять действие по образцу и заданному примеру, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять беговые упражнения, играть в п/игру «Командные хвостики» | |  |
| 95 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | |  |  | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П/игра «Командные хвостики» | Знать правила проведения тестирования бега 30 м с высокого старта, правила п/игры «Командные хвостики» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в п/игру «Командные хвостики» | |  |
| 96 | | Тестирование челночного бега 3х10 м. | |  |  | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. П/игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м, правила п/игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** проходить тестирование челночного бега 3х10, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | |  |
| 97 | | Тестирование метания мяча на дальность. | |  |  | Беговая разминка. Тестирование метания мяча на дальность. П/игра «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, правила п/игры «Флаг на башне» | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Р:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекты деятельности, адекватно понимать оценку взрослого  .***П:*** проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в п/игру «Флаг на башне» | |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Футбольные упражнения | | |  |  | Беговая разминка, разминка с мячами. С/игра «Мини-футбол». | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Мини-футбол». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  ***Р:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель.  ***П:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Мини-футбол». | |  |
| 99 | Спортивная игра «Мини-футбол». | | |  |  | Беговая разминка, разминка с мячами. Спортивная игра «Мини-футбол». | Знать правила спортивной игры «Мини-футбол». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Р:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***П:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Мини-футбол». | |  |
| **Легкая атлетика – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Бег на 1000 м | | |  |  | Разминка, направленная на подготовку к бегу.. Бег на 1000 м. С/игра «Мини-футбол». | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры «Мини-футбол». | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | ***К:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательные отношения друг с другом.  ***Р:*** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  ***П:*** пробегать дистанцию 1000 м, , играть в с/игру «Мини-футбол». | |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Спортивные игры. | | |  |  | Беговая разминка, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки. | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр | | | Развитие эстетических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя  ***Р:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию  ***П:*** передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в выбранные спортивные игры. | |  |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | | |  |  | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры. Подведение итогов четверти и учебного года | Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги учебного года. | | | Развитие эстетических чувств, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | ***К:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Р:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, осуществлять итоговый контроль.  ***П:*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги учебного года | |  |