н

г

п

п

п

«Рассмотрено» На заседании АП Протокол №

МШЩк

да ректор МКО%^®' I 5Мазаева Л,'Г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кузнецовская основная общеобразовательная школа»  
Тарумовского района Республики Дагестан

«Согласованно»

Зам. Директора поУВР Буланова Н.А.

2020г.

.2020

fy ■•\*оо



ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**на 2020-202irr=**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 КЛАСС

il

н Учитель : Шихамирова А.Ш.

ЧПДХОЛПНТТППТТТТГГТЛПТТЧТГГГО

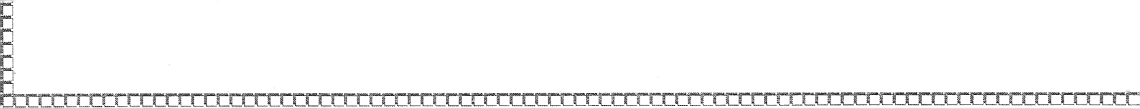
п

п

п

П

1



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Дата |
|  |  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 1. | **Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры.** | Организационно-  методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры  «Ло­вишка» и «Колдунчики». | Знать, какие организационно-методические требования  применяются на уроках физи­ческой культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики». | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** рассказывать об ор­ганизационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| **Лёгкая атлетика (5ч)** | | | | | | |
| 2. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта.** | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки - дай руку». | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки - дай руку». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| 3. | **Техника челночного бега.** | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики». | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продук­тивной кооперации, работать в группе.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости, само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 4. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3х10 м, по­движная игра «Собачки ногами». | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3х10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание  личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости. |  |
| 5. | **Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта.** | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее». | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |
| 6. | **Тести­рование метания мешочка на даль­ность.** | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики». | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила по­движной игры «Колдунчики». | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | |
| 7. | **Техника паса в футболе.** | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами». | Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила подвижной игры «Собачки нога­ми». | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять различ­ные варианты пасов, играть в по­движную игру «Собачки ногами». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 8. | **Спортив­ная игра «Футбол».** | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол». | Знать историю футбола, техни­ку выполнения различных ва­риантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол». | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять различ­ные варианты пасов, играть в спор­тивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** | | | | | | |
| 9. | **Техника прыжка в длину с разбега.** | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол». | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол». | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  |
| 10. | **Прыжок в длину с разбега на результат.** | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол». | Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол». | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор­тивную игру «Футбол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  |
| 11. | **Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с раз­бега.** | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки». | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, пра­вила подвижной игры «Командные собачки». | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Команд­ные собачки». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | |
| 12. | **Контроль­ный урок по футболу.** | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол». | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол». | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в спортив­ную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** | | | | | | |
| 13. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точ­ность.** | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы». | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  |
| 14. | **Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя.** | Разминка с малыми мя­чами, тестирование наклона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка». | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пе­рестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие  этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 15. | **Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с.** | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка». | Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Пере­стрелка». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 16. | **Тестирова­ние прыж­ка в длину с места.** | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная игра «Волк во рву». | Знать правила  проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижной  игры «Волк во рву». | Коммуникативные: эффективно  сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 17. | **Тестиро­вание подтягиваний и отжима­ний.** | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти­вышибалы». | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышиба­лы». | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивы­шибалы». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 18. | **Тестиро­вание виса на время.** | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы». | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры «Вышибалы». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Вышибалы». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (9ч)** | | | | | | |
| 19. | **Броски и ловля мяча в па­рах.** | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки». | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стой­ки». | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, управлять поведе­нием партнера (контроль, коррек­ция, умение убеждать).  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 20. | **Броски мяча в парах на точ­ность.** | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки». | Знать, какие ва­рианты бросков на точность существуют, пра­вила подвижной игры «Защита стойки». | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 21. | **Броски и ловля мяча в па­рах.** | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны». | Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны». | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в па­рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны». | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 22. | **Броски и ловля мяча в па­рах у стены.** | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капи­таны». | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отско­чивший от стены мяч, правила по­движной игры «Капитаны». | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Познавательные: бросать мяч в сте­ну различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 23. | **Подвиж­ная игра «Осада города».** | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города». | Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила подвижной игры «Осада города». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочив­ший от стены, играть в подвижную игру «Осада города». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  |
| 24. | **Броски и ловля мяча.** | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города». | Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада го­рода». | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Оса­да города». | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 25. | **Упражне­ния с мячом.** | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм». | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм». | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм». | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы. |  |
| 26. | **Ведение мяча.** | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти. | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм». | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм». | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 27. | **Подвиж­ные игры.** | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти. | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 28. | **Кувырок вперед.** | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка». | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка». | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять кувы­рок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств. |  |
| 29. | **Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие.** | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка». | Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие, правила подвижной игры «Удочка». | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 30. | **Зарядка.** | Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперёд, подвижная игра «Мяч в туннеле». | Знать, что такое зарядка, пра­вила ее выпол­нения, какие варианты ку­вырков вперед бывают, прави­ла подвижной игры «Мяч в туннеле». | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, добывать недостающую инфор­мацию с помощью вопросов.  Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь делать заряд­ку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвиж­ную игру «Мяч в туннеле». | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч)** | | | | | | |
| 31. | **Кувырок назад.** | Зарядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле». | Знать правила выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Мяч в туннеле». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** уметь делать заряд­ку, выполнять кувырок назад и впе­ред, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние 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. |  |
| 32. | **Круговая тренировка.** | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое упражнение на внимание. | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание. | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** уметь делать за­рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание. | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях. |  |
| 33. | **Стойка на голове и руках.** | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты». | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, пра­вила подвижной игры «Парашютисты». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять заряд­ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 34. | **Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека.** | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты». | Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила составления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашю­тисты». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14ч)** | | | | | | |
| 35. | **Гимнасти­ческие уп­ражнения.** | 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. | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание. | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 36. | **Висы.** | Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян». | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты висов, играть в по­движную игру «Ловля обезьян». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 37. | **Лазанье по гимнастической стенке и висы.** | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** лазать по гимна­стической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в по­движную игру «Ловля обезьян с мя­чом». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 38. | **Круговая трениров­ка.** | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка». | Знать, как про­ходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Удочка». | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  |
| 39. | **Прыжки в скакалку.** | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горя­чая линия». | Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвиж­ную игру «Горячая линия». | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 40. | **Прыжки в скакалку в тройках.** | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». | Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния». | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 41. | **Лазанье по канату в два прие­ма.** | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен». | Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния». | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 42. | **Круговая трениров­ка.** | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами». | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыж­ков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Будь осторожен». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** залезать по канату в два и три приема, прыгать в ска­калку в тройках, играть в подвиж­ную игру «Будь осторожен». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 43. | **Упраж­нения на гимна­стическом бревне.** | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч». | Знать, как про­ходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигура­ми». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Игра в мяч с фигу­рами». | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  |
| 44. | **Упраж­нения на гимна­стических кольцах.** | Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч». | Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне существуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств. |  |
| 45. | **Махи на гимнастических кольцах.** | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове». | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по­движную игру «Ловишка с мешоч­ком на голове». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| 46. | **Круговая трениров­ка.** | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове». | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, варианты лаза­нья по наклон­ной гимнастической скамейке, как проходить станции круго­вой тренировки, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тре­нировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 47. | **Вращение обруча.** | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса». | Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание ко­леса». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 48. | **Круговая трениров­ка.** | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса». | Знать технику выполнения стойки на го­лове и руках, какие станции круговой тренировки бы­вают, правила подвижной игры «Катание колеса». | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |
| **Лыжная подготовка (21ч)** | | | | | | |
| 49. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыжных палок.** | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Знать орга­низационно­методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок. | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 50. | **Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палками.** | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием. | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота  переступанием на лыжах. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 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, а также пово­ротов на лыжах прыжком. | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
| 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. | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
| 53. | **Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах.** | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне. | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 54. | **Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах.** | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попере­менным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
| 55. | **Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах.** | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попере­менным одношажным ходом, правила обгона на лыжне. | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
| 56. | **Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основнойстойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |
| 57. | **Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной  стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |
| 58. | **Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 59. | **Подъем на склон «лесен­кой», торможение «плугом» на лыжах.** | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 60. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой».** | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спускаться со скло­на «змейкой», правила подвижной игры «Накаты». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 61. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой».** | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спускаться со скло­на «змейкой», правила подвижной игры «Накаты». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 62. | **Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой».** | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спускаться со скло­на «змейкой», правила подвижной игры «Накаты». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 63. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты».** | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 64. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты».** | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 65. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты».** | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 66. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет».** | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 67. | **Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет».** | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать дру гдруга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 68. | **Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах.** | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание. | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет». | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной. |  |
| 69. | **Контрольный урок по лыжной подготовке.** | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой». | Знать, как передвигаться на лыжах различными. | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |
| **Лёгкая атлетика (4ч)** | | | | | | |
| 70. | **Полоса препятствий.** | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка». | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подготовительные упражнения для опорного  прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.  ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности.  ***Познавательные:*** преодолевать поло­су препятствий, выполнять упраж­нения, подготавливающие к опор­ному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 71. | **Усложнен­ная полоса препятствий.** | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка». | Знать, как пре­одолевать поло­су препятствий, подготовитель­ные упражнения для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.  ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.  ***Познавательные:*** преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавли­вающие к опорному прыжку, играть. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| 72. | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвиж­ная игра «Вышибалы с кеглями». | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 73. | **Прыжок в высоту способом «перешагивание».** | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега, пры­жок в высоту способом «перешагивание», по­движная игра «Выши­балы с ранением». | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | | | |
| 74. | **Физкульт­минутка.** | Физкультминутка, раз­минка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвиж­ная игра «Вышибалы с ранением». | Знать, что такое физкультми­нутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагива­ние», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением». | ***Коммуникативные:*** владеть моно­логической и диалектической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч)** | | | | | | |
| 75. | **Зна­комство с опорным прыжком.** | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка». | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние» и спиной вперед, опорно­го прыжка, пра­вила подвижной игры «Ловишка». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту способом «перешагива­ние», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 76. | **Опорный прыжок.** | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка». | Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять опор­ный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни. |  |
| 77. | **Контроль­ный урок по опор­ному прыжку.** | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра. | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, правила выбранной по­движной игры. | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры (5ч)** | | | | | |
| 78. | **Броски мяча через волейболь­ную сетку.** | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку». | Знать технику выполнения броска мяча че­рез волейболь­ную сетку, правила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекват­но оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфликты. |  |
| 79. | **Подвиж­ная игра «Пионер­бол».** | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол». | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила. | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего ***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие доб­рожелательности и эмоционально-нравственной Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол. |  |
| 80. | **Упражне­ния с мя­чом.** | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол». | Знать различ­ные варианты волейбольных упражнений в парах, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол». | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Пионербол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  |
| 81. | **Волейбольные упражне­ния.** | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол». | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионер­бол». | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** сотрудничать в сов­местном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами. |  |
| 82. | **Контроль­ный урок по волей­болу.** | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол». | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионер­бол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  ***Познавательные:*** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол». | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях. |  |
| **Лёгкая атлетика (2ч)** | | | | | | |
| 83. | **Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».** | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель». | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча способами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. |  |
| 84. | **Броски набивного мяча правой и левой рукой.** | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель. | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча способами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе. | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 85. | **Тестиро­вание виса на время.** | Разминка с гимнасти­ческими палками, тестирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч». | Знать правила проведения те­стирования виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Борьба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 86. | **Тести­рование наклона из положе­ния стоя.** | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Борьба за мяч», тестирование наклона из положения стоя. | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из положе­ния стоя, играть в спортивную игру «Борьба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 87. | **Тестирова­ние прыж­ка в длину с места.** | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину,  тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Борьба за мяч». | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Борьба за мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, иг­рать в спортивную игру «Борьба за мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | | | | | |
| 88. | **Тестиро­вание подтягиваний и отжиманий.** | Разминка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Баскетбол». | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Баскетбол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Баскетбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 89. | **Тести­рование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.** | Разминка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортив­ная игра «Баскетбол». | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из по­ложения лежа на спине за 30 с, правила спор­тивной игры «Баскетбол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с, играть в спортив­ную игру «Баскетбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | |
| 90. | **Баскет­больные упражне­ния.** | Разминка с мячом, баскетбольные упраж­нения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол». | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять баскет­больные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 91. | **Тестиро­вание метания ма­лого мяча на точ­ность.** | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «Баскетбол». | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила спортивной игры «Баскет­бол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в спортивную игру «Баскетбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч)** | | | | | | |
| 92. | **Спортив­ная игра «Баскет­бол».** | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными спо­собами, играть в спортивную игру «Баскетбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |
| **Лёгкая атлетика (4ч)** | | | | | | |
| 93. | **Беговые упражне­ния.** | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики». | Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций. |  |
| 94. | **Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта.** | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч». | Знать правила проведения те­стирования бега на 30 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Ножной мяч». | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| 95. | **Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м.** | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3х10 м, подвиж­ная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. |  |
| 96. | **Тести­рование метания мешочка на даль­ность.** | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне». | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность; правила по­движной игры «Флаг на баш­не». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Флаг на башне». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч)** | | | | | | |
| 97. | **Футболь­ные упражнения.** | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол». | Знать, какие варианты футбольных упраж­нений сущест­вуют, правила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции  ***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спор­тивную. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  |
| 98. | **Спортив­ная игра «Футбол».** | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «футбол». | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях. |  |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** | | | | | | |
| 99. | **Бег на 1000 м.** | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол». | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (3ч)** | | | | | | |
| 100. | **Спортив­ные игры.** | Разминка в движении, спортивные игры, эста­фета с передачей эстафетной палочки. | Знать техни­ку передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр. | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** передавать эста­фетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |
| 101. | **По­движные и спортив­ные игры.** | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года. | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года. | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |
| 102. | **По­движные и спортив­ные игры.** | Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года. | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года. | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций. |  |