

МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»  
Катайский район Курганская область

Утверждено

Директор школы *Берез*  
Верезина О.В.  
Приказ № 273 от  
« 30 » августа 2019 года



Принято на ИМС  
Протокол № 1 от  
« 30 » » августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**(вариант 8.1)**  
**1-4 классы**

Составитель:  
Таланкина Г.М., учитель  
физической культуры

2019 год

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, с умственной отсталостью разработана для реализации в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Ильинская средняя общеобразовательная школа».

Адаптированная образовательная программа начального общего образования (далее АОП НОО), адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - с нарушением интеллекта, имеющих умственную отсталость легкой степени. Разработана с учетом федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основании основной образовательной программы школы и в соответствии с особыми образовательными потребностями детей с ОВЗ (по представленным родителями документам). Реализуется для обучающихся со 2-4 классов с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталости). Адаптация общеобразовательной программы осуществляется с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации инвалида и включает следующие направления деятельности:

- *анализ и подбор содержания,*
- *изменение структуры ОП НОО,*
- *использование разных форм, методов и приемов организации учебной деятельности.*

Нормативной основой АОП НОО являются документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ МОиН РФ № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009 с изменениями (приказы МОиН РФ №1241 от 26.10.2010 и №2357 от 22.09.2011 г.),
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва /Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N 19993/"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

Содержание адаптированной образовательной программы отражает требования ФГОС, учитывает особенности психофизического развития детей с нарушением интеллекта, содержание примерных программ для детей с ОВЗ – Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. Воронковой В.В., под ред. Бгажноковой И.М.,

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев (Шипицына Л.М., 2001). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости,

неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

#### **Нарушения физического развития у детей с интеллектуальными нарушениями:**

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей;
- парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

#### **Нарушения в развитии двигательных способностей:**

1) нарушение координационных способностей:

- точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств:

- силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%;
- скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

#### **Нарушения основных движений:**

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Отставания в физическом развитии у детей с интеллектуальными нарушениями, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии.

Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность. Специалисты отмечают характерные для детей с интеллектуальными нарушениями

быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость.

У многих детей встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты. Среди сопутствующих нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Несмотря на то, что интеллектуальные нарушения — явление необратимое, это не значит, что они не будут развиваться, в том числе и в двигательной сфере. Постепенность и доступность при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. По данным ученых, 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию школы по своим физическим, психометрическим проявлениям незначительно отличаются от сверстников.

Занятия по физическому развитию с детьми с интеллектуальными нарушениями необходимо начинать с раннего возраста, заниматься регулярно и непрерывно в соответствии с возрастом и особенностями развития ребенка. Содержание занятий при этом практически не будет отличаться от занятий со здоровыми детьми. Необходимо понимать, что основной формой помощи таким детям будет постоянный показ упражнения, физическая поддержка при выполнении, многократный повтор. Такие дети быстро утомляются, поэтому в работе с ними рекомендуется игровой характер упражнений с опорой на понятные детям образы: походи как мишка, попрыгай как зайчик, ходим как гуси и т.д.

Дети с интеллектуальными нарушениями могут успешно заниматься многими видами адаптивного спорта: плаванием, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, велоспортом, конным спортом, футболом, теннисом, настольным теннисом, горнолыжным и лыжным спортом. Для людей с интеллектуальными нарушениями проводится Специальная олимпиада (соревнования по плаванию, легкой атлетике, настольному теннису, академической гребле).

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Образование детей с умственной отсталостью не сопоставимо по конечному результату с образованием здоровых сверстников. В структуре содержания его «академический» компонент редуцирован в пользу расширения области развития жизненной компетенции. Обязательной является организация специального обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей, при необходимости индивидуализируется и содержание основной программы обучения.

## 1.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Предметом изучения «**Физической культуры**» в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью развивается здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Кроме того, у ребенка выявлено заболевание ЦНС: эпилепсия. Поэтому из программы исключены упражнения вызывающие нервные перенапряжения, задержку дыхания и упражнения в равновесии на повышенной опоре. Кроме того исключаются упражнения в прыжках в глубину, в высоту, в длину с разбега.

Но исходя из того, физические упражнения при эпилепсии играют не маловажную роль в лечении детей, так как ритмичность движений и дыхания благоприятно влияют на нормализацию процессов торможения и возбуждения в головном мозге, в программу включены упражнения на координацию движений и упражнения для кистей и пальцев рук, на растяжку мышц, на равновесие, обязательные дыхательные упражнения (полное и диафрагмальное дыхание), общеукрепляющие движения в медленном и среднем темпе.

### Цель программы обучения по физической культуре:

формирование у учащихся с ограниченными возможностями здоровья основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Кроме того она должна способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения в головном мозге и обеспечить нормальный физиологичный тонус мышц.

### Образовательные задачи программы:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Развитие личностных качеств является средством формирования универсальных способностей, которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса.

### Универсальные компетенции:

1. умение организовывать собственную деятельность;
2. умение включаться в коллективную деятельность;
3. умение доносить информацию в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Программа составлена на основе традиций народов Российской Федерации. Содержание соответствует достижениям мировой культуры, культурно-национальным особенностям нашей страны, современным образовательным технологиям и принципам обучения (доступность, индивидуальность, преемственность, результативность). Содержание направлено на создание условий для развития личности школьника,

формирования у него мотивации к познанию и творчеству; обеспечения эмоционального благополучия обучаемых приобщения, их к общечеловеческим ценностям; профилактики асоциального поведения, укрепление психического и физического здоровья детей.

## 2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Описание ожидаемых результатов включает их целостную характеристику, отражающую взаимодействие компонентов образования:

- что ребёнок должен знать и уметь на данной ступени образования;
- что из полученных знаний и умений он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Характеристика ожидаемых результатов предполагается в единстве всех компонентов образования, отражает общую динамику социального развития ребёнка с ОВЗ, качества его образования. В частности, у некоторых детей могут быть локальные затруднения в освоении отдельных линий и даже областей образования, но это не рассматривается как показатель их неуспешности в целом и, тем более, нецелесообразности перехода на следующую ступень образования.

### Формирование универсальных учебных действий

у детей с легкой умственной отсталостью

(личностные и метапредметные результаты, планируемые в рамках предметных курсов)

	<i>Личностные результаты обучения:</i>	<i>Метапредметные результаты обучения:</i>
<b>Физическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;</li> <li>-проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;</li> <li>-проявление дисциплинированности и трудолюбия;</li> <li>-оказание помощи сверстникам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>-взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками;</li> <li>-организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности;</li> <li>-планирование собственной деятельности;</li> <li>-анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения;</li> <li>видение красоты движений;</li> <li>-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталоном;</li> <li>-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;</li> <li>-технически правильное выполнение</li> </ul>

		двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
--	--	--

## **2.1. Планирование предметных результатов для обучающихся с легкой умственной отсталостью**

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

Результаты на конец 4 класса для ребенка с ОВЗ, с легкой умственной отсталостью:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание фактов истории развития физической культуры;
- изучение собственного физического развития, развитие физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам;
- организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, ее регулирование;
- объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих команд;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

Вид програм. материала	Класс			
	1	2	3	4
Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями			
Гимнастика	Основная стойка			
Строевые упражнения	<p>Построение в колонну по одному в затылок. Построение по одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки в шеренге, в колонне.</p> <p>Повороты по ориентирам.</p> <p>Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.</p> <p>Размыкание и смыкание приставным шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p>

Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений			
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами
Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны
Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением задания (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Перелезание через бревно, коня, козла

Висы	Упор в положении присев и лежа на матах	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь
Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2— 3 предмета), по разметке	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы
Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3^5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5— 15 м
Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форм прыжков)	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в скакалку	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, Прыжки в скакалку.
Метание	Подготовка кистей рук к метанию малого мяча Упражнения на правильный захват мяча, и левой рукой своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2— 6 м с места на дальность. Броски большого мяча двумя руками из- за головы (парах)	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4— м) с места	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10— 15 м

<p>Лыжная подготовка (подготовка к выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)</p>	<p>Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах</p>	<p>Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)</p>	<p>Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Ознакомление с попеременным и одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах (до 500 м за урок)</p>	<p>Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)</p>
<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир</p>	<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с</p>	<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени</p>

		контролем зрения		
Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает — не летает»			
Игры с элементами Общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	«Лучшие стрелки»	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол				Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс 99 ч

№	Тема	Дата	Цели	предметные	метапредметные	личностные	Дом. задание
1	Организационно-методические указания		научить учащихся строиться в шеренгу и колонну; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроке физической культуры; разучить подвижную игру «Ловишка».	иметь первоначальные представления о построении в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движении по залу, выполнять команды «Направо», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись», «Класс, на месте шагом марш», «Класс, на месте стой», играть в подвижную игру «Ловишка»;	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		разучить строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; повторить правила подвижной игры «Ловишка».	иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества — быстроты, играть в подвижную игру «Ловишка»;	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину	Повторить дома повороты направо и налево.
3	Техника челночного бега		повторить выполнение строевых команд, разминки в движении; познакомить с техникой челночного бега; разучить подвижную игру «Прерванные пятнашки».	иметь представление о строевых командах, о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки»;	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	Повторить челночный бег.
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		объяснить, что такое дистанция; разучить разминку на месте; провести тестирование челночного бега 3 * 10 м ; повторить подвижную игру «Прерванные пятнашки».	иметь представление о дистанции, ее значении для безопасности проведения занятий по физической культуре, отслеживать изменения показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	повторить дома подвижную игру «Прерванные пятнашки»;

				игру «Прерванные пятнашки»;	пятнашки»		
5	Возникновение физической культуры и спорта		рассказать о возникновении физической культуры и спорта; разучить разминку в движении, подвижную игру «Гуси-лебеди».	иметь представления о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение;.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	Повторить слова к игре «Гуси – лебеди»
6	Тестирование метания мешочка на дальность		разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность; повторить подвижную игру «Гуси-лебеди».	иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка (мяча) на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»;	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной Игры «Гуси-лебеди»	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	Узнать о современных олимпийских чемпионах.
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»		научить размыкаться на руки в стороны; повторить разминку, направленную на развитие координации движений; разучить русскую народную подвижную игру «Горелки»; провести упражнение на внимание и равновесие.	иметь представления об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной*через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть и «Горелки»;	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Нарисовать олимпийские кольца.

8	Олимпийские игры		познакомить с олимпийскими символами и традиция! ми; провести разминку с мешочками; разучить технику метания мешочка на дальность, подвижную игру «Колдунчики».	иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность! играть в подвижную игру «Колдунчики»;	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
9	Что такое физическая культура		раскрыть содержание понятия «физическая культура»; повторить разминку с мешочками, технику метания мешочка на дальность, подвижную игру «Колдунчики».	иметь представления о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Придумать 1-2 упражнения с мешочком
10	Ритм и темп		познакомить с понятиями <i>ритм, темп</i> ; разучить разминку в кругу, подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	иметь представления о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Салки», «Мышеловка»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять любое упр. В разном темпе с разным ритмом.
11	Подвижная игра «Мышеловка»		продемонстрировать, что такое темп и ритм; провести разминку в движении; повторить подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	оперировать понятиями <i>ритм и темп</i> , выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»;	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений ) сотрудничества в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

					совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»		
12	Личная гигиена человека		познакомить с понятием <i>гигиена</i> ; повторить разминку и движения; обучить технике высокого старта, выполнению команд «На старт», «Внимание», «Марш»; разучить подвижную игру «Салки с домиками».	иметь представления о понятии <i>гигиена</i> , о технике высокого старта и правилах выполнения команд «На старт», «Внимание», «Марш», выполнять разминку и движения, играть в подвижную игру «Салки с домиками»;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Повторить технику высокого старта
13	Тестирование метания малого мяча на точность		разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование метания малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Два мороза».	выполнять разминку с мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основного физического качества координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	знать названия частей тела и органов человека.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		провести разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; повторить подвижную игру «Два мороза»; разучить упражнения на запоминание временных отрезков.	иметь представления о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основного физического качества — гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза»;	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Придумать 1-2 упр. на развитие гибкости.

15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин		провести разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин, разучить подвижную игру «Волк во рву»; повторить упражнения на запоминание временного отрезка.	иметь представления о том, как необходимо сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин, навык запоминания временных отрезков; наблюдать за своим физическим состоянием быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность	. знать основные части скелета человека.
16	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Тестирование прыжка в длину с места		познакомить с внутренними органами человека; разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Волк во рву».	иметь представления о том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать и своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, быстроты, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	знать основные внутренние органы человека
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа		познакомить детей со скелетом человека; повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; разучить подвижную игру «Охотник и зайцы».	иметь представления о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
18	Тестирование виса на время		ознакомить детей с мышечной системой человека; разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирования виса на время; повторить	иметь представления о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, систематически наблюдать	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Попробовать Запомнить 15-ти секундный отрезок времени

			подвижную игры «Охотник и зайцы».	за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игр «Охотник и зайцы»;	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
19	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения		разучить разминку со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры Кто быстрее схватит», «Совушка»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Повторить слова игр.
20	Тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа».		повторить знания детей о скелете человека; повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа», разучить разминку с музыкальным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит»,	иметь представление об уроках с музыкальным сопровождением, выполнять разминку, играть в подвижные игры « Кто быстрее схватит», «Совушка»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Показать родителям упражнения со стихами.
21	Ловля и броски мяча в парах		разучить разминку с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижную игру «Осада города».	иметь представления об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различим ми способами — сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Придумать 1-2 упражнения с мячом в парах.

					по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы	
22	Подвижная игра «Осада города»		повторить разминку с мячами; провести упражнения с мячом в парах; повторить подвижную игру «Осада города».	иметь представления об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами — сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города»;	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Подбрасывать маленький мячик или игрушку и ловить правой и левой рукой.
23	Индивидуальная работа с мячом		разучить разминку с мячами; провести упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча; провести подвижную игру «Осада города».	<i>предметные:</i> иметь представления о своих физических возможностях, владеть первоначальными умениями обращения с мячом, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города»	Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Подбрасывать маленький мячик или игрушку и ловить правой и левой рукой
24	Школа укрощения мяча		повторить разминку с мячом; провести упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловлю мяча разучить подвижную игру «Вышибалы».	иметь представления о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы»;	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	Придумать 1-2 упр. С мячом
25	Подвижная игра «Ночная охота»		разучить новую разминку с мячом; выполнить упражнения с мячом: ведение мяча, ловлю, броски, перебрасывания; разучить подвижную игру «Ночная охота».	владеть умениями и навыками обращения с мячом (ведение, ловля, броски, катание), выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

26	Глаза закрывай — упражненье начинай		провести разминку с закрытыми глазами; повторить упражнения с мячом, подвижную игру «Ночная охота».	владеть мячом (ведение, ловля, броски, катание), выполнять разминку с закрытыми глазами, играть в подвижную игру «Ночная охота»;	формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами	сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Узнать на кого же можно охотиться по ночам.
27	Подвижные игры		повторить разминку с закрытыми глазами; проведет 2—4 игры по желанию учеников; подвести итоги учебной четверти.	уметь выбирать из множества игр, согласованно решать, во что играть, совместно играть в разные подвижные игры, выполнять разминку с закрытыми глазам...	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы	Индивидуальные задания на каникулы

II четверть

28	Перекаты		Дать первоначальные представления о гимнастике и акробатике, разучить разминку на матах, технику выполнения группировки и перекатов, подвижную игру «Удочка».	иметь представления о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка»;	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни	Повторить группировку.
29	Разновидности перекатов		Повторить разминку на матах, подвижную игру «Удочка»; закрепить технику выполнения группировки; познакомиться с разновидностями перекатов.	иметь представления о группировке и перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка»;	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Повторить перекаты на спине в группировке.
30	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях		Повторить разминку на матах с использованием новых упражнений, подвижную игру «Удочка»; закрепить технику выполнения группировки; разучить технику кувырка	иметь представления о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка»;	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять	сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Осанка.

			вперед.		разминку на матах, делать группировку, перекаты; кувырок вперед играть в подвижную игру «Удочка»	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни	
31	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях		провести разминку на матах; повторить выполнение перекатов, кувырка вперед; разучить подвижную игру «Успей убрать».	иметь представления о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменения, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убрать»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
32	Стойка на лопатках. мост		разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки, стойку на лопатках и мост, подвижную игру «Волшебные елочки».	иметь представления о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое мост и стойка на лопатках, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в п/и «Волшебные елочки»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни	
33	Перекаты в положении лежа в разные стороны		повторить разминку, направленную на сохранение правильной осанки, стойку на лопатках и мост, подвижную игру Волшебные елочки»; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед.	иметь представления о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста, выполнять разминку, направленную на сохранение			
34	Перекаты в положении лежа в разные стороны		разучить разминку на матах с резиновыми кольцами, и технику выполнения стойки на голове; совершенствовать технику исполнения кувырка вперед.	иметь представления о технике выполнения стойки на голове, выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами и игровые упражнения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни	запомнить баллы

35	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке		провести разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения стойки на голове.	иметь представления о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастической стенкой и игровые упражнения	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание голове, проводить игровое упражнение на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Сердце и кровеносные сосуды
36	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку		разучить разминку с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке; совершенствовать технику кувырка вперед, стойки на голове.	иметь представления о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	. Органы чувств
37	Висы на перекладине		повторить разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке; разучить различные висы на перекладине.	иметь представления о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «Удочка»;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни,	строение глаза
38	Круговая тренировка		разучить разминку с гимнастическими палками; провести круговую тренировку.	иметь представления о специальных упражнениях для сохранения хорошего зрения, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание;		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни,	Береги глаза и зрение

					проводить игровое упражнение на внимание и реакцию	эстетических потребностей, ценностей и чувств	
39	Прыжки со скакалкой		разучить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижную игру «Шмель».	иметь представления о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель»;	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Органы слуха
40	Прыжки в скакалку		повторить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижную игру «Шмель»; разучить прыжки в скакалку.	иметь представления о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель»;	Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»		. Орган осязания-кожа.
41	Круговая тренировка		провести разминку со скакалками, круговую тренировку; разучить подвижную игру «Береги предмет».	иметь представления о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека — физическое, интеллектуальное, эмоциональное, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Береги предмет»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	. Нос.
42	Упор в положении присев и лежа на матах		повторить разминку со скакалками; разучить вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке провести подвижную игру «Волк во рву».	иметь представления о гимнастических кольцах, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) совершаемых действий. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	. Язык.
43	Упор в положении присев и лежа на матах		разучить разминку с резиновыми кольцами, вис прогнувшись гимнастической стенке повторить вис углом и вис согнувшись гимнастической стенке провести подвижную игру «Волк во	иметь представления о вися прогнувшись на гимнастической стенке здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и	Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом, вис прогнувшись и вис согнувшись на гимнастической стенке проводить		Виды гимнастики и основные стойки.

			рву».	подвижной игры «Волк во рву»;	подвижную игру «Волк во рву»;		
44	Упор в положении присев и лежа на матах		провести разминку с резиновыми кольцами; повторить вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке, п\и «Попрыгунчики-воробушки».	иметь представления и выполнять разминку с резиновыми кольцами, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»;	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на гимнастической стенке проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	ОРУ и утренняя гимнастика.
45	Вращение обруча		разучить разминку с обручами; совершенствовать выполнение упражнений на кольцах; повторить комбинации на кольцах, п\и «Попрыгунчики-воробушки».	иметь представления об обруче, о том, какие упражнения с ним можно делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»;	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения на обручах, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
46	Обруч: учимся им управлять		повторить разминку с обручами, подвижную игру Попрыгунчики-воробушки»; совершенствовать комбинации па кольцах.	иметь представления об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»;			
47	Круговая тренировка		разучить разминку с массажными мячами; провести круговую тренировку, подвижную игру по желанию учеников.	иметь представления о массажных мячах и о том, какие упражнения можно с ними выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводит круговую тренировку и организовывать подвижные игры;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Придумать, как можно изменить правила игры для интереса.
48	Круговая тренировка		Повторить разминку с массажными мячами; провести круговую тренировку, подвижную игру по желанию учеников.	иметь представления о массажных мячах и о том, какие упражнения можно с ними выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводит круговую тренировку и организовывать подвижные игры;			Пожелания на каникулы – больше движения.

III четверть

49	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		познакомить учеников с организационно-методическими требованиями на уроках, посвященных лыжной подготовке; проверить инвентарь и лыжную форму учеников; разучить ступающий шаг на лыжах без палок.	иметь представления о лыжах, правилах катания на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека;	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
50	Ступающий шаг на лыжах без палок		повторить с учениками организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке; проверить инвентарь и лыжную форму учеников; повторить ступающий шаг на лыжах без палок.	иметь представления о лыжах, правилах катания на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека;			
51	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		разучить различные варианты переноски лыж, технику скользящего шага на лыжах; повторить технику ступающего шага на лыжах.	иметь представления о передвижении на лыжах скользящим шагом без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания и» лыжах;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель;. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
52	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		Повторить различные варианты переноски лыж, технику скользящего шага на лыжах; ступающего шага на лыжах.	иметь представления о передвижении на лыжах скользящим шагом без палок,			
53	Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом		совершенствовать технику ступающего шага на лыжах без палок; повторить технику скользящего шага на лыжах (без) палок; разучить технику поворотов переступанием на лыжах без палок.	иметь представления о том, как выполняется поворот переступанием на лыжах без палок, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	
54	Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом		совершенствовать технику ступающего шага на лыжах без палок; повторить технику скользящего шага на лыжах (без) палок; повторить технику поворотов переступанием на лыжах без палок.	иметь представления о том, как выполняется поворот переступанием на лыжах без палок, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;			
55	Ступающий шаг на лыжах с		разучить технику переноски лыж с палками,	иметь представления о технике передвижения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	

	палками		ступающий шаг на лыжах с палками; повторить технику ступающего и скользящего шага без палок, повороты на лыжах без палок.	ступающим шагом с палками, а также о способах переноски лыж с палками, о позитивном влиянии лыжной подготовки на физическое состояние человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками	личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
56	Ступающий шаг на лыжах с палками		повторить технику переноски лыж с палками, ступающий шаг на лыжах с палками; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок, повороты на лыжах без палок.				
57	Прогулки на лыжах		повторить скользящий шаг без палок, ступающий шаг без палок и с палками; разучить технику передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	иметь представления о технике передвижения скользящим шагом с палками, а также о способах переноски лыж с палками, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить отжимания от пола – по 20 отжиманий в день.
58	Прогулки на лыжах		повторить скользящий шаг без палок, ступающий шаг без палок и с палками; скользящий шаг с палками.				Посмотреть по телевизору соревнования по лыж. видам спорта.
59	Прогулки на лыжах		повторить ранее изученные лыжные ходы без палок, с палками; разучить технику поворотов переступанием на лыжах с палками.	иметь представления о технике поворотов переступанием на лыжах с лыжными палками, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
60	Прогулки на лыжах		повторить ранее изученные лыжные ходы без палок, с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками.	иметь представления о технике поворотов переступанием на лыжах с лыжными палками, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;			
61	Прогулки на лыжах		повторить ранее изученные лыжные ходы с палками и без; разучить технику подъема на склон «полуелочкой» на лыжах без палок, спуск со склона на лыжах без палок.	иметь представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска с него в основной стойке на лыжах без палок, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	Повторить отжимания от пола – по 20 отжиманий в день.
62	Прогулки на лыжах		Совершенствовать ранее изученные лыжные ходы с палками и без; повторить				Повторить отжимания от пола – по 20

			технику подъема на склон «полуелочкой» на лыжах без палок, спуск со склона на лыжах без палок.	как по ровной поверхности, так и с горок;	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	отжиманий в день.
63	Прогулки на лыжах		повторить ступающий и скользящий шаг с лыжными палками, спуск со склона и подъем на склон без лыжных палок; разучить технику спуска со склона и подъем на склон с лыжными палками, технику торможения падением.	иметь первоначальные сведения о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска с него и основной стойке на лыжах с лыжными палками, владеть умением тормозить падением, умениями орг-вать здоровьесбер-ю жизнед-сть с помощью катания на лыжах по ровной поверхности, и с горок;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить наклоны вперед из положения сидя и стоя
64	Прогулки на лыжах		повторить ступающий и скользящий шаг с лыжными палками, спуск со склона и подъем на склон без лыжных палок; и технику спуска со склона и подъем на склон с лыжными палками, технику торможения падением.				Повторить наклоны вперед из положения сидя и стоя.
65	Прогулки на лыжах		повторить скользящий шаг на лыжах с палками, спуск и подъем на склон на лыжах с палками; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах.	иметь представление о возможностях своего организма, его выносливости, проходя дистанцию 1 км, владеть техникой спуска в основной стойке на лыжа с лыжными палками, техникой подъема на склон «полуелочкой», уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность <sup>б</sup> с помощью катания на лыжах по лыжной трассе, и с горок;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить приседания по 20 раз в день, не забывая повторять ранее заданные
66	Прогулки на лыжах		повторить скользящий шаг на лыжах с палками, спуск и подъем на склон на лыжах с палками; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах.				Повторить приседания по 20 раз в день, не забывая повторять ранее заданные
67	Прогулки на лыжах		повторить скользящий шаг на лыжах с палками; разучить скользящий шаг на лыжах с палками змейкой; познакомить с биатлоном.	иметь представления о биатлоне и передвижении скользящим шагом на лыжах змейкой, овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Уточнить, что представляет из себя биатлон
68	Прогулки на лыжах		Повторять скользящий шаг на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками змейкой; знакомить с биатлоном.				повторить, что представляет из себя биатлон

69	Прогулки на лыжах		выполнить прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; совершенствовать технику передвижения на лыжах.	иметь представление о возможностях своего организма, его выносливости, проходя дистанцию 1,5 км, владеть техникой спуска в основной стойке на лыжах с лыжными палками, техникой подъема на склон «полуелочкой», уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах как по лыжной трассе, так и с горок; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах как по ровной лыжне, так и со склона;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить запоминание 10-секундного отрезка времени
70	Контрольный урок по лыжной подготовке		повторить различные шаги на лыжах с палками и без, подъем и спуск на лыжах; совершенствовать технику торможения падением.				Спортивная форма для зала.
71	Преодоление полосы препятствий		разучить разминку на гимнастической скамейке; выполнить прохождение полосы препятствий; повторить подвижную игру «Белочка-защитница».	иметь представления о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»;	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах подвижную игру «Белочка-защитница»	Повторить повороты направо налево. Прыжки через скакалку.
72	Преодоление усложненной полосы препятствий		повторить разминку на гимнастической скамейке, подвижную игру «Белочка-защитница»; выполнить прохождение усложненной полосы препятствий.	знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках;			
73	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)		разучить разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	иметь представление о прыжках в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны», выполнять разминку с гимнастическими скамейками	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической 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 разминку на гимнастических скамейках, прыжок в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
74	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)		повторить разминку с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега, подвижную игру «Бегуны и прыгуны».	иметь представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры			.повторить прыжки.

				«Бегуны и прыгуны» и разминки с гимнастическими скамейками;	высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»		
75	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводных, различных по форме прыжков)		повторить разминку со стихотворным сопровождением совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега, разучить технику прыжка в высоту спиной вперед, подвижную игру «Грибы-шалуны».	иметь представления о технике прыжка в высоту спиной вперед и лицом вперед с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Грибы-шалуны» и разминки со стихотворным сопровождением	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей	
76	Броски и ловля мяча в парах		разучить разминку с мячом, технику бросков и ловли мяча в парах, подвижную игру «Котел».	владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры Котел»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
IV четверть							
77	Ведение мяча на месте и в движении Эстафеты с мячом		разучить технику ведения мяча на месте и в движении; разучить разминку с мячом; провести эстафету с мячом.	иметь представления о технике ведения мяча, владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете;	Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	
78	Подготовка кистей рук к метанию		разучить разминку в парах, броски мяча через	иметь представления о броске мяча через сетку с дальних	Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Повторить наклоны из

			волейбольную сетку на точность, подвижную игру «Забросай противника мячами».	дистанций, владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с мячами в движении по кругу, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;	отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	положения сидя
79	Подготовка кистей рук к метанию		повторить разминку с мячом в движении по кругу, подвижную игру «Вышибалы через сетку»; разучить броски мяча на дальность.	иметь представления о броске мяча через сетку с дальних дистанций, владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с мячами в движении по кругу, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
80	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его		разучить разминку с набивными мячами, технику броска набивного мяча от груди; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь представления о броске набивного мяча от груди, владеть техникой броска мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с набивными мячами, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

81	Бросок набивного мяча снизу		повторить разминку с набивными мячами, технику броска набивного мяча от груди; разучить технику броска набивши мяча снизу; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку»	иметь первоначальна представления о технике броска набивного мяча от груди, владеть техникой броска мяча через волейбольную сетку, выполнить разминку с набивными мячами, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторить приседания разных видов.
82	Подвижная игра «Точно в цель»		разучить разминку с малыми мячами, подвижную игру «Точно в цель»; повторить технику броска набивного мяча снизу и от груди.	владеть техникой выполнения бросков набивного мяча снизу и от груди, выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель;. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни	Придумать новое название для этой игры.
83	Тестирование вися на время		провести разминку с малыми мячами, тестирование вися на время; повторить подвижную игру «Точно в цель».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателями развития основных физических качеств — силы и выносливости, выполнять разминку с малыми мячами, игра й в подвижную игру «Точно в цель»;	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни	Повторить наклон из положения сидя и стоя.
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя		разучить разминку на гибкость, подвижную игру «Собачки»; провести	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Выполнять по 3 раза в день по 10 приседаний.

			тестирование наклона вперед из положения стоя.	показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки»	отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки»	сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
85	Тестирование прыжка в длину с места		провести беговую разминку, тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Собачки».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки»;	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить отжимания от пола.
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		разучить разминку в движении, подвижную игру «Лес, болото, озеро»; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине.	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»;	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить подъём туловища из положения лёжа.
87	Тестирование подъема туловища за 30 с		повторить разминку в движении, подвижную игру «Лес, болото, озеро»; провести тестирование подъема туловища за 30 с	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить считалки.

				болото, озеро»;	разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»		
88	Техника метания на точность		разучить разминку с мешочками, подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»; различные варианты метания и бросков на точность.	иметь первоначальные представления о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Придумать свою оригинальную считалку
89	Тестирование метания малого мяча на точность		повторить разминку с мешочками, подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»; провести тестирование метания малого мяча на точность.	владеть навыком систематического наблюдения за своими физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — ловкости и координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»;	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Придумать или вспомнить игры для зала.
90	Подвижные игры для зала		разучить разминочную игру «Запрещенное движение»; провести 2—3 подвижные игры для зала; выполнить игровое упражнение на равновесие.	иметь представления о том, как можно разнообразить разминку, делая ее еще более интересной	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Вспомнить беговые упражнения.
91	Беговые упражнения		провести разминку в движении; разучить беговые упражнения; повторить подвижную игру «Колдунчики».	иметь представления о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Колдунчики»;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Повторить технику высокого старта.

					указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Хвостик».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Хвостик»;	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостик»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторить выпрыгивания «лягушка». 20 раз.
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		провести разминку в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м; разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3 * 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Узнать, какие метательные предметы используются в спорте.
94	Тестирование метания мешочка на дальность		провести разминку, направленную на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дал мм» и повторить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр .	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторять подбёмы туловища не менее 30 раз в день.
95	Командная подвижная игра «Хвостики»		повторить разминку, направленную на развитие координации движений, подвижную игру «Совушка»; разучить командную	иметь представление о том, что такое координация движений, и о ее значении для жизни человека, организовывать	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Повторить названия различных птиц.

			подвижную игру «Хвостики».	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижных игр «Хвостики» и «Совушка»;	коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»		провести разминку, направленную на развитие координации движений; повторить русскую народную подвижную игру «Горелки»; разучить подвижную игру «Игра в птиц».	иметь представления о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижных игр «Горелки» и «Игра в птиц»;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Вспомнить названия игр с птицами.
97	Командные подвижные игры		провести разминку в движении; повторить командную подвижную игру «Хвостики»; разучить командную подвижную игру «День и ночь».	иметь представления о том, что такое командный дух, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и командных подвижных игр «Хвостики» и «День и ночь»;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Вспомнить игры с мячом.
98	Подвижные игры с мячом		повторить разминку в движении; провести подвижную игру «Вышибалы»; разучить подвижную игру «Игра в птиц с мячом».	иметь представления о подвижных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выбрать игры для последнего урока.

					Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»		
99	Подвижные игры		провести подвижную игру «Салки», 3—4 игры по желанию учеников; подвести итоги учебного года.	уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры;	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Летом вести подвижный образ жизни, закаляться.

	2 класс 102 часа	Дата	Цели	Формируемые УУД			Домашнее задание
	Тема			предметные	метапредметные	личностные	
1	Организационно-методические указания		повторить построение в шеренгу и колонну; познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроке физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками	строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движении, выполнять строевые команды и организационно-методические требования, которые применяются на уроке физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»;	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Приготовить форму для улицы
2	Тестирование бега на 30 м и 60м с высокого старта		разучить беговую разминку; провести тестирование бега па 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки - дай руку».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить дома повороты направо, налево
3	Техника челночного бега		разучить разминку в движении; повторить технику челночного бега; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку».	иметь представление о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»;	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»		Повторить технику челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		повторить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижную игру «Колдунчики».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств — быстроты и координации движений;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Повторить упражнения на равновесие.

5	Техника метания мешочка на дальность		разучить разминку с мешочками; совершенствовать технику метания мешочка на дальность; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».	иметь представление о технике метания мешочка на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, <b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	Стр. 104-106
6	Тестирование метания мешочка на дальность		повторить разминку с мешочками; провести тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Хвостики».	иметь представление о тестировании метания мешочка (мяча) на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств ;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций формирования установки на безопасный и здоровый образ жизни	Узнать, какие существуют метательные снаряды
7	Упражнения на развитие координации движений		разучить разминку, направленную на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой; провести подвижную игру «Командные хвостики».	иметь представление о метании гимнастической палки ногой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Командные хвостики»;	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций формирования установки на безопасный и здоровый образ жизни	Попробовать запомнить дома 15 – ти секундный отрезок времени
8	Физические качества		повторить разминку, направленную на развитие координации движений; познакомить с физическими качествами; повторить метание гимнастической палки ногой; провести игру «Командные хвостики»	иметь представления о том, что такое физические качества, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Командные хвостики»;			Повторить дома определение «Физических качеств»
9	Техника прыжка в длину с небольшого разбега, 3—4 м,		разучить разминку в движении, технику прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Флаг на башне».	иметь представление о прыжке в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Повторить сведения о физических качествах
10	Прыжок в длину с небольшого разбега, 3—4 м,		провести разминку в движении; повторить технику прыжка в длину с разбега и подвижную игру «Флаг на башне».	иметь представление о прыжке в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг			110 Правило соревнований в прыжках

				на башне»;	сотрудничества. <b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	другим людям, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
11	Прыжок в длину с небольшого разбега, 3—4 м,		разучить разминку в движении; провести прыжки в длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне».	иметь представление о прыжке в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Вспомнить и подобрать подвижные игры на улице
12	Подвижные игры		повторить разминку в движении; совершенствовать технику прыжка в длину на результат; I—2 подв. игры по желанию детей.	владеть техникой прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> организовывать и осуществлять совместную деятельность, <b>Регулятивные:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, , развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Спортивная форма для зала
13	Тестирование метания малого мяча на точность		разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование метания малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Бездомный заяц».	иметь представление о тестировании метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — координации движений,	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Стр. 96-97 легкая атлетика
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		разучить разминку, направленную на развитие гибкости; тестирование наклона вперед из положения стоя; повторить подвижную игру «Бездомный заяц».	иметь представление о тестировании наклона вперед из положения стоя; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — гибкости, подв. игры «Бездомный заяц»;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»		Стр. 96-98 Ходьба и бег
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа		повторить разминку, направленную на развитие гибкости; провести	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Стр. 98 иллюстрации повторить,

	за 1 мин		тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин и подвижную игру «Вышибалы».	основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Вышибалы»;	отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	запомнить
16	Тестирование прыжка в длину с места.		разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, а развитие координации движений, и подвижной игры «Волк во рву»;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в игру «Волк во рву»		Повторить отжимания от пола
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и подвижную игру «Вышибалы».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Вышибалы»;	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторить различные висы
18	Тестирование виса на время		разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян».	разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян».	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»		Стр. 108 -109 «Запомнить»
19	Подвижная игра «Кот и мыши»		повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнения в подлезании и подвижную игру «Кот и мыши».	иметь представление о вариантах подлезания под препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической стенки и подвижной игры «Кот и мыши»;	<b>Коммуникативные:</b> , с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Стр. 73-76 Тренировка ума и характера
20	Режим дня Тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа».		познакомить с режимом дня; разучить разминку с малыми мячами; тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа», повторить	иметь представление о режиме дня, о вариантах подлезания под препятствие (во время проведения тестирования по подгруппам) организовывать здоровьесберегающую	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Стр. 74-76 повторить. Уметь рассказывать про свой режим дня.

			различные варианты подлезаний; провести подвижную игру «Кот и мыши».	жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Кот и мыши»;	<b>Познавательные:</b> рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, выполнять тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа», играть в подвижную игру «Кот и мыши»		
--	--	--	--	---	--	--	--

21	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2— 6 м с места и на дальность.		повторить разминку с малыми мячами; разучить ловлю и броски малого мяча в парах и подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками».	иметь представление о ловле и бросках малого мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <b>Познавательные:</b> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Составить свой режим дня
22	Подвижная игра «Осада города»		разучить разминку с мячами в парах; совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подв. игру «Осада города».	владеть техникой ловли и броска мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города»;	<b>Коммуникативные:</b> использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Узнать, что такое самоконтроль и как его можно осуществлять
23	Броски большого мяча двумя руками из- за головы (в парах)		повторить разминку с мячами в парах; совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города».	владеть техникой ловли и броска мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города»	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»		Стр. 81 – 84
24	Броски большого мяча двумя руками из- за головы (в парах)		познакомить со способами измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча; разучить разминку с мячами и подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами».	иметь первоначальные знания о ЧСС и способах ее измерения, владеть техникой ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Измерять пульс в течении дня

					<b>Познавательные:</b> рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	
--	--	--	--	--	---	--	--

25	Ведение мяча		повторить разминку с мячами; совершенствовать технику ведения мяча; провести п\и «Ночная охота».	владеть техникой ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Ночная охота»;	Коммуникативные: слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»		Стр. 85. Дневник самоконтроля
26	Упражнения с мячом		познакомить с дневником самоконтроля; разучить разминку с мячом в движении и упражнения с мячом; провести п\и «Ночная охота».	иметь представление о дневнике самоконтроля и разнообразии упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Ночная охота»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Завести дневник самоконтроля
27	Подвижные игры		повторить разминку с мячами в движении упражнения с мячами; подв.игры по желанию	иметь представление о разнообразии упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Индивидуальное задание

28	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.		разучить разминку на матах; повторить технику кувырка вперед; провести подвижную игру «Удочка».	иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Сделать отжимания и заполнить таблицу с.87.
29	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.		повторить разминку на матах; совершенствовать технику кувырка вперед; разучить технику выполнения кувырка вперед с трех шагов; провести подвижную игру «Удочка».	иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с трех шагов, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»;			Стр. 88-89 выполнить прыжок в высоту с места, записать результат
30	Перекаты в положении лежа в разные стороны		разучить разминку на матах с мячами; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед; повторить технику выполнения кувырка вперед с трех шагов; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега.	иметь представление о технике кувырка вперед с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с мячами;	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнить подбрасывание теннисного мяча с.89 записать результат
31	Перекаты в положении лежа в разные стороны		повторить разминку на матах с мячами и технику выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега; разучить усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	иметь представление о вариантах выполнения кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с мячами;			<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед
32	Перекаты в положении лежа в разные стороны		разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; повторить технику выполнения стойки на лопатках и моста, усложненных вариантов	иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках, организовывать здоровьесберегающую	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Стр. 90 Выполнить задание «Проверь себя»	

			кувырка вперед; провести п/и «Волшебные елочки».	жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, и подв. игры «Волшебные елочки»	<b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка		
--	--	--	--	---	--	--	--

33	Круговая тренировка		повторить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; провести круговую тренировку и подвижную игру «Волшебные елочки».	иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игры «Волшебные елочки»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	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	Стр. 91-93 Первая помощь при травмах
34	Перекаты в положении лежа в разные стороны		разучить разминку с гимнастической палкой; познакомить с правилами оказания первой помощи при травмах; повторить технику выполнения стойки на голове; провести упражнения на внимание на матах.	иметь представление о том, какую первую помощь можно оказать при травмах, о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и упражнений на матах на внимание	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <b>Познавательные:</b> оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, и сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Стр. 93 «Проверь себя»
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами		повторить разминку с гимнастическими палками; провести контрольную проверку знаний о первой помощи при травмах; совершенствовать технику лазанья и перелезания на гимнастической стенке и технику выполнения стойки на голове; провести подвижную игру «Белочка-защитница».	иметь представления о технике перелезаний на гимнастической стенке, углубленные знания о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и подвижной игры «Удочка»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторить отжимание от пола
36	Передвижение на		разучить разминку с массажными мячами;	иметь представления о том, какие варианты перелезаний существуют,	<b>Коммуникативные:</b> находить общее решение практической	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Повторить наклоны вперед

	<p>четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).</p>		<p>совершенствовать технику выполнения стойки на голове и технику выполнения перелезаний; провести п\и «Удочка».</p>	<p>углубленные знания о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и подвижной игры «Удочка»;</p>	<p>задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.  <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее.  <b>Познавательные:</b> выполнять стойку на голове, разные варианты перелезаний, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>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,</p>	<p>из положения стоя</p>
--	--	--	--	---	--	---	--------------------------

37	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		повторить разминку с массажными мячами и технику различных вариантов перелезания; разучить вис завесом одной и двумя ногами; провести упражнения на внимание.	иметь представление о том, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, углубленные знания о различных вариантах перелезания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и упражнения на внимание	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Стоять на одной ноге с закрытыми глазами
38	Круговая тренировка		разучить разминку со средними обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Удочка».	иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со средними обручами и подвижной игры «Удочка»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить повороты направо, налево.
39	Прыжки в скакалку		разучить разминку со скакалкой; повторить технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия».	иметь представление о том, как выполняются прыжки со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Горячая линия»	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить приседания
40	Прыжки в скакалку в движении		повторить разминку со скакалками; совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить технику прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая линия».	иметь представления о том, как выполняются прыжки в скакалку в движении, углубленные сведения о том, как выполняются прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижные игры «Горячая линия»;	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Повторить подъемы туловища из
41	Круговая тренировка		разучить разминку в движении и технику прохождения станций	иметь представления о методике проведения круговой тренировки, технике выполнения вися завесом	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Повторить подъемы туловища из

			<p>круговой тренировки; совершенствовать технику виса завесом одной и двумя ногами; провести подвижную игру «Медведи и пчелы».</p>	<p>одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Медведи и пчелы»;</p>	<p>его в устной форме  <b>.Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности  <b>.Познавательные:</b> выполнять вис</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	<p>положения лежа на спине</p>
--	--	--	--	---	--	--	--------------------------------

42	В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		провести разминку в движении; повторить технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке; провести подвижную игру «Медведи и пчелы».	иметь представление о технике выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Медведи и пчелы»;			Узнать, чем полезен мед, какой он бывает
43	В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		повторить разминку в движении; совершенствовать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке; повторить технику переворотов назад и вперед гимнастической стенке; провести подвижную игру «Шмель».	иметь представления о технике выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись и переворотов на гимнастических кольцах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Шмель»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить перекаты назад вперед в группировке
44	В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		разучить разминку с обручами и комбинации на гимнастической стенке; повторить технику вращения обруча; провести подвижную игру «Шмель».	иметь представления о правилах составления комбинации на гимнастической стенке, технике вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Шмель»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки	Повторить перекаты назад вперед в группировке + влево, вправо.
45	Вращение обруча		повторить разминку с обручами; совершенствовать технику вращения обруча; повторить комбинации на гимнастической стенке провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	иметь углубленные представления о правилах составления комбинации на гимнастической стенке, технике вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Ловишка» с мешочком на голове»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»		Запомнить 20 – тисекундный отрезок времени
46	Варианты вращения обруча		разучить разминку с обручами в движении; провести контрольную	иметь представление о различных вариантах вращения обруча, организовывать	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Запомнить 15 – ти секундный отрезок

			<p>проверку техники вращения обруча; познакомить с различными вариантами вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	<p>здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;</p>	<p>свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника  <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	<p>этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>времени</p>
--	--	--	---	--	---	---	----------------

47	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом		повторить разминку с обручами в движении; провести лазанье по канату, круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	иметь первоначальные представления о захвате каната ногами и о лазанье по канату, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	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	Повторить приседания
48	Круговая тренировка		разучить разминку с массажными мячами в движении провести круговую тренировку, подвижную игру по желанию учеников; подвести итоги четверти.	иметь углубленные представления о захвате каната ногами и о лазанье по канату, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами в движении и подвижной игры;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру	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	Подготовить спортивную форму для лыж
49	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок		познакомить с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки; провести проверку спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	иметь первоначальные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	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	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине
50	Ступающий шаг без палок и с палками		Повторить организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки; провести подгонку спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступающего и	иметь первоначальные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;			Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине

			скользящего шага на лыжах без палок.				
--	--	--	---	--	--	--	--

51	Повороты на месте переступанием на лыжах без палок вокруг пяток лыж.		провести проверку умения застегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага; повторить технику поворота переступанием на лыжах без палок.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Стр. 158-159 Правила поведения на занятиях. Одежда лыжника
52	Скользящий шаг		повторить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками.	иметь первоначальные представления о том, как пользоваться лыжными палками, как их переносить и держать, как надевать ремешки и как работать руками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить приседания
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками		повторить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками.	закрепить первоначальные представления о том, как пользоваться лыжными палками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними,			Повторить приседания разными способами
54	Торможение падением на лыжах с палками		совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу».	иметь первоначальные представления о технике торможения падением на лыжах с лыжными палками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Салки на снегу»;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Узнать какие существуют виды спорта в которых используются лыжи
55	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах;	иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, владеть умением распределять свои силы, организовывать	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Повторить подъемы туловища из положения

			провести подвижную игру «Салки на снегу».	здоровьесберегающую жиз- недеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Салки	коммуникации <i>.Регулятивные:</i> самостоятельно формировать познавательные цели	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	лежа на спине
--	--	--	--	--	---	--	---------------

56	Прохождение дистанции до 600 м за урок.						Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине
57	Повороты переступанием на лыжах.		совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах.	иметь первоначальные представления о технике обгона, углубленные представления о технике передвижения и поворотах переступанием на лыжах с лыжными палками,	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	20 бросков малого мяча из руки в руку
58	Повороты переступанием на лыжах		совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах.	иметь первоначальные представления о технике обгона, углубленные представления о технике передвижения и поворотах переступанием на лыжах с лыжными палками,		20 бросков малого мяча из руки в руку	
59	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема «полуелочкой» и технику спуска под уклон в основной стойке.	иметь первоначальные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить перекат назад, вперед.
60	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема «полуелочкой» и технику спуска под уклон в основной стойке.	иметь первоначальные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		Повторить перекат вправо, влево.	
61	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема на склон «полуелочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъема на склон «елочкой».	иметь первоначальные представления о технике подъема на склон «елочкой», углубленные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
62	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема на склон «полуелочкой» и технику спуска со склона в	закрепить первоначальные представления о технике подъема на склон «елочкой», углубленные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, организовывать	Стр. 155-156		

			основной стойке; разучить технику подъема на склон «елочкой».	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;			
--	--	--	---	---	--	--	--

63	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъема на склон «елочкой».	иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах змейкой, углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить наклоны из положения стоя и сидя
64	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъема на склон «елочкой».	иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах змейкой, углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке		Повторить наклоны из положения стоя и сидя
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить отжимания от пола
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;	<b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»		Повторить отжимания от пола
67	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		выполнить прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	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	Повторить приседания не менее 20 раз в день
68	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		выполнить прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью			Повторить приседания не менее 20 раз в день

				катания на лыжах;			
69	Прохождение дистанции до 600 м за урок.		повторить технику ранее изученных лыжных ходов, воротов переступанием на лыжах, передвижения на лыжах ежкой, подъема на склон олуелочкой», «елочкой» и уска в основной стойке.	иметь углубленные представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием,	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	Повторить прыжки в скакалку
70	Контрольный урок по лыжной подготовке		Прохождение дистанции 1 результат.	иметь углубленные представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;			Принести форму для зала
71	Круговая тренировка		разучить разминку с обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Вышибалы».	иметь углубленные представления о методике проведения круговой тренировки, технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Вышибалы»;	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторить отжимания от пола
72	Подвижная игра «Белочка-защитница»		Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить перекаат назад, вперед.
73	Преодоление полосы и усложненной полосы препятствий		разучить разминку в движении; провести упражнение по преодолению полосы препятствий с усложнениями и подвижную игру «Удочка»	иметь первоначальные представления о правилах прохождения полосы препятствий, придумать самостоятельно усложнения, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка»;	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Упражнение на развитие вестибулярного аппарата. Записать результат 3 раз

					<b>Познавательные:</b> проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	нравственной отзывчивости	
--	--	--	--	--	---	---------------------------	--

74	Прыжок в высоту с прямого с небольшого разбега, 3—4 м		разучить разминку с гимнастическими скамейками повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега, повторить технику прыжка в высоту спиной вперед; провести подвижную игру «Бегуны и прыгуны».	иметь первоначальные представления о прыжках в высоту с прямого разбега и о прыжках в высоту спиной вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Бегуны и прыгуны»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Ежедневно по 20 выпрыгиваний или приседаний
75	Прыжок в высоту с прямого с небольшого разбега, 3—4 м		Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»	иметь первоначальные представления о том, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	
76	Прыжок в высоту с прямого с небольшого разбега, 3—4 м		повторить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками; совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперед и с разбега; провести подвижную игру «Салки — дай руку».	иметь углубленные представления о прыжке в высоту спиной вперед и с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками и подвижной игры «Салки — дай руку»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Выполнить подбрасывание и ловлю мяча не менее 20 раз
77	Броски и ловля мяча в парах, броски мяча в баскет-е кольцо способом «снизу»		разучить разминку в парах; повторить броски и ловлю мяча в парах; разучить броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучить подвижную игру «Ловишка с мячом и за-	иметь углубленные представления о способах ловли и броска мяча в парах иметь представление о технике броска мяча в кольцо способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Записать результат стойки на одной ноге с закрытыми глазами и отжимания от пола

			щитниками».	подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»;	сотрудничества, <b>Познавательные:</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру Ловишка с мячом защитниками	отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
--	--	--	-------------	---	--	---	--

78	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскет. кольцо		разучить разминку с мячом; повторить технику броска мяча в баскет-е кольцо способом «снизу»; разучить технику броска мяча в кольцо «сверху»; разучить технику ведения мяча с последующим броском в кольцо; провести п. и. «Вышибалы».	иметь первоначальные представления о технике броска мяча в баскетбольное кольцо после ведения, углубленные представления о технике бросков мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Узнать какие в мире есть баскетбольные клубы
79	Броски мяча через волейбольную сетку		разучить разминку с мячами; повторить технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Забросай противника мячами».	иметь представление о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Забросай противника мячами»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Узнать какие волейбольные команды существуют в мире
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность		повторить разминку с мячами; совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить подвижную игру «Точно в цель».	иметь первоначальные представления о бросках через волейбольную сетку на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Точно в цель»;	выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»		Узнать в каких видах спорта используется сетка
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		разучить разминку с мячом в парах; совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель».	иметь первоначальные представления о бросках через волейбольную сетку на дальность и точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Точно в цель»;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Повторить подьемы туловища из положения лежа на спине за 1 мин. записать
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку», эстафеты с мячом		повторить разминку с мячом в парах; познакомить с различными вариантами эстафет; совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь углубленные представления о технике бросков мяча через волейбольную сетку, иметь представление об эстафетах, о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества	Перекаты назад, вперед

				разминки с мячами в парах и подвижной игры «Вышибалы через сетку»;	<b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку		разучить разминку с мячом; провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь первоначальные представления о том, как проходят контрольные уроки по технике броска мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы через сетку»;	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Повторить шпагаты прямой и продольный
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»		разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру «Точно в цель».	иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча от груди и способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Точно в цель»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч от груди и «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	Повторить шпагаты
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность		повторить разминку с набивным мячом; совершенствовать технику бросков мяча от груди и способом «снизу»; разучить технику броска набивного мяча из-за головы; провести подвижную игру «Точно в цель»	иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок из-за головы на дальность, углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча от груди и способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Точно в цель»;			Повторить наклоны вперед из положения сидя
86	Тестирование вися на время		разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование вися на время подвижную игру «Точно в цель».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель»;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить наклоны вперед из положения стоя

					тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»		
--	--	--	--	--	--	--	--

87	Тестирование наклона вперед из положения стоя		<i>Цели:</i> разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперед из положения сидя и подвижную игру «Точно в цель».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Точно в цель»;	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Повторить приседания
88	Тестирование прыжка в длину с места		разучить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Собачки».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку организма к прыжкам в длину, и подвижной игры «Собачки»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Повторить подтягивания на низко й и высокой перекладине
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа – для девочек и высокой перекладине – для мальчиков, и подвижную игру «Собачки».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Собачки»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»	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	подъем туловища из положения лежа за 1 мин и отжимания от пола
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин и отжимания от пола из положения упор		повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин. и	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Написать 3 живых существа для игры «Земля, вода, воздух»

	лѐжа		отжимания от пола из положения упор лѐжа; разучить под-ую игру «Земля, вода, воздух»	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Земля, вода, воздух»;	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
91	Техника метания на точность (разные предметы)		разучить разминку с мешочками; повторить различные варианты метания и бросков на точность; провести подвижную игру «Земля, вода, воздух».	иметь первоначальные представления о технике метания различных предметов на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры «Земля, вода, воздух»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <b>Познавательные:</b> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Упражнение на меткость
92	Тестирование метания малого мяча на точность		повторить разминку с мешочками; провести тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка мешочком на голове».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — ловкости координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, 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	Стр. 130-131 Равновесие
93	Подвижные игры для зала		разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирования должников и 2—3 подвижные игры по желанию учеников.	иметь представления о том, как можно договариваться и приходить к единому мнению, учитывая интересы всех сторон, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> выбирать подвижные игры, учитывая		Принести спортивную форму для улицы

					интересы одноклассников, проходить тестирование		
--	--	--	--	--	--	--	--

94	Беговые упражнения		разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Повторить технику высокого старта
95	Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта		повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м, 60м с высокого старта и подвижную игру «Хвостики»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Хвостики»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Повторить технику поворота в челночном беге
96	Тестирование челночного бега 3 * 10 м		разучить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м и подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»;	<b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Узнать про виды спорта в которых есть метание на дальность
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		повторить разминку в движении; провести тестирование метания мешочка на дальность и подвижную игру «Хвостики»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Хвостики»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Придумать различные варианты игры «Хвостики»

98	Подвижная игра «Хвостики»		разучить беговую разминку различные варианты подвижной игры «Хвостики» провести игру малой подвижности «Совушка».	иметь первоначальные представления о том, как можно модернизировать и изменять хорошо известные игры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Хвостики» и «Совушка»;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. <b>Познавательные:</b> играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», и «Воробы — вороны» в игру малой подвижности «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Упражнение на равновесие с поворотами и с закрытыми глазами
99	Подвижная игра «Воробы - вороны»		разучить разминку на месте подвижную игру «Воробы - вороны»; провести подвижную игру «Хвостики»	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижных игр «Хвостики» и «Воробы - вороны»;			Повторить приседания и отжимания
100	Медленный бег до 2 мин		разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести бег на 1000 м и подвижную игру «Воробы - вороны».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Воробы — вороны»;	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль <b>Познавательные:</b> пробегать 2 мин без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»	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	Придумать подвижные игры с мячом на улице
101	Подвижные игры с мячом		провести разминку с помощью учеников, 2—3 подвижные игры с мячом по желанию учеников и тестирование должников.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений и подвижных игр с мячом;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. <b>Познавательные:</b> подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование		Придумать подвижные игры для заключительного урока
102	Подвижные игры, элементы игры в футбол		повторить разминку с помощью учеников; провести 2—3 подвижные игры по желанию учеников; и показать элементы игры в футбол, подвести итоги года	иметь представление о футболе, познакомиться с элементами футбола; иметь представление о том, как подводятся итоги года, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений и подвижных игр;			Индивидуальные задания на каникулы. Пожелания активного и полезного отдыха.

#### 4 класс

№ ур	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата	Домашнее задание
		предметные	мета предметные	личностные			
<b>Знания о физической культуре</b>							
1	Организационно-методические указания	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<p><i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; слушать и слышать друг друга, работать в группе.;</p> <p><i>Регулятивные</i> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталоном;</p> <p><i>Познавательные</i> технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности: выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;</p> <p>-проявление дисциплинированности и трудолюбия;</p> <p>-оказание помощи сверстникам.</p>	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»		Принести форму для улицы
<b>Легкая атлетика</b>							
2	Проведение бега на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	<p><i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;</p> <p><i>Регулятивные</i> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов;</p> <p><i>Познавательные</i> технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;</p> <p>-проявление дисциплинированности и трудолюбия;</p> <p>-оказание помощи сверстникам.</p>	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»		Выполнить беговые упражнения
3	Техника челночного бега	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;</p> <p>-оказание помощи сверстникам.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»		Повторить технику поворотов в челночном беге
4	Проведение челночного бега 3 x 10 м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать,</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;</p> <p>-оказание помощи сверстникам.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	Разминка в движении, тестирование		Повторить технику высокого

		подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»		старта
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Повторить метание мяча с 1-3 шагов
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»		Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>							
7	Техника паса в футболе	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»		
<b>Знания о физической культуре</b>							
8	Спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»		
<b>Легкая атлетика</b>							
9	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжок со скакалкой, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой, играть в спортивную игру «Футбол»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание	Разминка на месте, прыжок со скакалкой, спортивная игра «Футбол»		Повторить упражнение на равновесие
10	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжок со скакалкой, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.		Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Повторить отжимание от пола

			<b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни			
11	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжок со скакалкой, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»		Разминка в движении, прыжок со скакалкой, подвижная игра «Командные собачки»		Повторить приседания
<b>Подвижные и спортивные игры</b>							
12	Контрольный урок по футболу	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»		Форма для зала
<b>Легкая атлетика</b>							
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Вышибалы»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»		Повторить наклоны вперед из положения стоя
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»		Повторить подъемы туловища из положения лежа
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 1 мин. правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»		Потренироваться запомнить 20-ти секундный отрезок времени
<b>Легкая атлетика</b>							
16	Тестирование прыжка в длину с	Знать правила проведения тестирования	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие этических чувств,	Разминка, направленная на		Повторить отжимания

	места	прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	кооперации <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву»		
Гимнастика с элементами акробатики							
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»		Повторить висы
18	Тестирование виса на время	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»		Индивидуальное задание: Подготовить сообщение о видах спорта с «ошибками», чтобы запутать слушателей
Подвижные и спортивные игры							
19	Броски и ловля мяча в парах	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»		Повторить прямой шпагат
20	Броски мяча в парах на точность	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»		Придумать свои варианты бросков и ловли мяча
21	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров <b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»				
22	Броски и ловля мяча в парах у	Знать, какие варианты бросков мяча в стену	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя,	развитие навыков сотрудничес	Разминка с мячами в парах, броски и		Броски из руки в руку мелких

	стены	существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны»	<b>Регулятивные:</b> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; <b>Познавательные:</b> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»	тва со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»		предметов (результат ошибок из 20 бросков записать)
23	Подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> 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,	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		Повторить наклоны из положения стоя и сидя
25	Упражнения с мячом	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»		Узнать какие спортивные игры с ведением мяча существуют
26	Ведение мяча	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»		Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти		Подобрать игры для заключительного урока
27	Подвижные игры	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> . обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; оценка красоты телосложения и осанки <b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти		Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти		Индивидуальное задание
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>							
28	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Знать технику выполнения Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях., правила	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> . обнаружение ошибок при	проявление положительных качеств личности в различных	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов,		

		подвижной игры «Удочка»	выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений <b>Познавательные:</b> выполнять группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях., играть в подвижную игру «Удочка»	ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам., формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	подвижная игра «Удочка»		
29	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Знать, как выполнять Группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях. правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений <b>Познавательные:</b> выполнять группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях., играть в подвижную игру «Удочка»		Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»		.
<b>Знания о физической культуре</b>							
30	Зарядка	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты Группировки лежа на спине, в упоре стоя на коленях .бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять Группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях. 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,	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»		.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>							
31	Перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны	Знать правил;! выполнения зарядки, технику выполнения Перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять Перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»		Показать родителям перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны.
32	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	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»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> <b>Познавательные:</b> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»		Узнать об истории появления гимнастик <sup>3</sup>
33	Круговая тренировка	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание		Составить комплекс утренней зарядки хлопками

			упражнение на внимание	дисциплинированности и			
34	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	Знать, как проводится зарядка, технику передвижения на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.  правила подвижной игры «Парашютисты»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; <b>Познавательные:</b> выполнять зарядку, передвижения на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. играть в подвижную игру «Парашютисты»	грудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;	Зарядка, передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. подвижная игра «Парашютисты»		Повторить правило составления зарядки. Составить комплекс упражнений с гимнастическим мячом
Гимнастика с элементами акробатики							
35	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Знать технику подлезания под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и	Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание		Повторить висы и отжимания
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	Знать технику Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.. правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; <b>Познавательные:</b> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	грудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств,	Разминка с гимнастическими палками, лазание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ло обезьян с мячом»		Повторить шпагаты прямой и продольный
37	Пролезание сквозь гимнастические обручи	Знать, как их выполнять пролезание сквозь гимнастические обручи, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; <b>Познавательные:</b> выполнять пролезание сквозь гимнастические обручи, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»		Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»		Придумать свои варианты висов
38	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»		Повторить приседания и прыжки в скакалку
39	Прыжки в скакалку	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и	Развитие этических чувств,	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку		Повторить наклоны из положения

		подвижной игры «Горячая линия»	заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	подвижная игра «Горячая линия»		стоя
40	Прыжки в скакалку	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно, правила подвижной игры «Горячая линия»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно, играть в подвижную игру «Горячая линия»		Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»		Повторить приседания
41	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	<b>Коммуникативные:</b> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Регулятивные:</b> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <b>Познавательные:</b> технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях развитие этических чувств,	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»		Отжимания от пола. Записать результат
42	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	Знать технику подтягивания в висе на канате, стоя на полу ноги врозь, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<b>Коммуникативные:</b> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Регулятивные:</b> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <b>Познавательные:</b> технически правильное выполнение подтягивания в висе на канате, стоя на полу ноги врозь, подвижной игры подвижная игра «Будь осторожен»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка со скакалками, подтягивания в висе на канате, стоя на полу ноги врозь прыжки в скакалку подвижная игра «Будь осторожен»		
43	Перелезание через бревно, коня, козла	Знать технику перелезания через бревно, коня, козла правила подвижной игры «Салки и мяч»	<b>Коммуникативные:</b> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять перелезания через бревно, коня, козла, играть в подвижную игру «Салки и 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, формирование	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		Выполнить прыжок в высоту с места. Записать результаты
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°)	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°), прыжков в скакалку правила подвижной игры «Будь осторожен»	<b>Коммуникативные:</b> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Регулятивные:</b> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <b>Познавательные:</b> технически правильное выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке		Разминка на скамейках, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		Выполнить подбрасывание малого мяча. Записать

			(угол 20° — 30°), прыжков в скакалку правила подвижной игры «Будь осторожен»	эстетических потребностей, ценностей и чувств			
45	Круговая тренировка	Знать, 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: лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»		Разминка с резиновыми кольцами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Повторить отжимания от пола
46	Вращение обруча	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	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 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,	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	Повторить перекаты назад вперед в группировке и право, влево
47	Варианты вращения обруча	Знать о различных вариантах вращения обруча, проводить разминки с обручами в движении и подв. игры «Катание колеса»	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 различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»			Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	
48	Круговая тренировка	Знать 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, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»	Форма для лыж	
Лыжная подготовка							
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных	Одежда лыжника-повторить.	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок					Повторить команды	

					палок		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	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 выразить 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	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием		
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками						
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах п на месте переступанием.	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах переступанием.		
54	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах						Повторить отжимание от пола
55	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах п на месте переступанием.	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах,		Повторить отжимание от пола
56	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах						Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах,
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, ,	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,	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и	Лыжные ходы,		
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах						Лыжные ходы,
59	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и	грудюлюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		

			одновременным двухшажным ходом	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни			
60	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		
61	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»		Повторить приседания
62	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»		Повторить приседания
63	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		Повторить подъем туловища из положения лежа на спине
64	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		Повторить подъем туловища из положения лежа на спине
65	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,			Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»		Повторить шпагаты прямой и продольный
66	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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		Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой»,		Повторить шпагаты прямой и продольный

			переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		подвижная игра «Накаты»		
67	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,			Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		Повторить наклоны из положения стоя
68	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия;	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание		Повторить броски и ловлю мелких предметов из руки в руку
69	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок)	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание		Повторить броски и ловлю мелких предметов из руки в руку
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как передвигаться на лыжах различными способами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,		Спортивная форма для зала
Легкая атлетика							
71	Полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочка»		Повторить лазания и отжимания
72	Усложненная полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Познавательные: преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»		Повторить выпрыгивание с двух ног и приседание
73	Вис на рейке гимнастической стенки на время,	Знать технику выполнения вися на рейке гимнастической стенке на время, 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: выполнять вис на рейке гимнастической стенке на время, играть в подвижную	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с		

			игру «Вышибалы с кеглями»	ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам.	кеглями»		
74	Вис на рейке гимнастической стенки на время»	Знать технику выполнения вися на рейке гимнастической стенки на время 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: вис на рейке гимнастической стенки на время», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка со скамейками, вис на рейке гимнастической стенки на время»подвижная игра «Вышибалы с ранением»		Придумать комплекс для физкультминутки
Знания о физической культуре							
75	Физкультминутка	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в с ноги на ногу до 20 м, 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 с ноги на ногу до 20 м, играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, выполнение прыжка в с ноги на ногу до 20 м, подвижная игра «Вышибалы с ранением»		
Гимнастика с элементами акробатики							
76	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м	Знать технику выполнения прыжка в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м 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: Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, играть в подвижную игру «Ловишка»	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м подвижная игра «Ловишка»		Повторить выпрыгивания и приседания
77	Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега 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,	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, прыжок в высоту с прямого разбега подвижная игра «Ловишка»		Повторить выпрыгивания и приседания
78	Прыжки с ноги на	Знать технику выполнения прыжка с ноги на ногу до 20	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Разминка с включенными упражнениями из		Выполнять зарядку каждый день

	ногу до 20 м,	м, правила выбранной подвижной игры	формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять Прыжки с ноги на ногу до 20 м, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	физкультминуток, Прыжки с ноги на ногу до 20 м,, подвижная игра		
Подвижные и спортивные игры							
79	Броски мяча через волейбольную 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	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Вспомнить правила игры пионербол
80	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: осознать самого себя как движущую силу своего Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол		Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»		Повторить отжимания от пола. Записать
81	Упражнения с мячом	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»		Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		Повторить шпагат прямой и продольный
82	Волейбольные упражнения	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	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		
83	Контрольный урок по волейболу		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		Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		
Легкая атлетика							
84	Броски большого мяча способами «от груди»,	Знать технику выполнения броска большого мяча способами «от груди»,	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка с набивным мячом, бросок большого		Повторить подъемы туловища из

	«снизу» и «из-за головы»	«снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»	преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать большой мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»		положения лежа за 1 минуту
85	Броски большого мяча правой и левой рукой	Знать технику выполнения броска большого мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать большой мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с набивным мячом, бросок большого мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»		Повторить вис
Гимнастика с элементами акробатики							
86	Тестирование вися на время	Знать правила проведения тестирования вися 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 вися 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	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»		Повторить наклоны из положения стоя
87	Тестирование наклона из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол»	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 «Гандбол»		Разминка с гимнастическими палками, правила спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя		Повторить технику прыжка в длину с места. Приседания
Легкая атлетика							
88	Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	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, знать как играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, наблюдение спортивной игры «Гандбол»		Повторить подтягивание в вися (М)
Гимнастика с элементами акробатики							

89	Тестирование подтягиваний и отжима-	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»	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 «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие координации движений тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»		Повторить подьемы туловища из положения лежа на спине
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	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	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»		Повторить подбрасывания и ловлю малого мяча из руки в руку
Подвижные и спортивные игры							
91	Баскетбольные упражнения	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Повторить стойку баскетболиста
Легкая атлетика							
92	Тестирование метания малого мяча на точность	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	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»		Повторить отжимания от пола
Подвижные и спортивные игры							
93	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, наблюдать за игрой в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, наблюдение за спортивной игрой «Баскетбол»		Подготовить спортивную форму для улицы

			спортивную игру «Баскетбол»	людям,			
Легкая атлетика							
94	Беговые упражнения	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»		Повторить технику высокого старта
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»		Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x Юме высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Повторить шпагат прямой и продольный
97	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, наблюдать за подвижной игрой «Флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, наблюдение за подвижной игрой «Флаг на башне»		Повторить наклона из положения сидя и лежа
Подвижные и спортивные игры							
98	Футбольные упражнения	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»		Повторить отжимания от пола

				навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
99	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, наблюдать за в спортивной игрой «Футбол»		Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол» - наблюдение		Повторить «Лягушку»
Легкая атлетика							
100	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	Знать правила бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 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 с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м наблюдать за игрой в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м спортивная игра «Футбол» - наблюдение		Придумать спортивные игры
Подвижные и спортивные игры							
101	Спортивные игры	Знать технику передачи эстафетной палочки, Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м 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	Разминка в движении, спортивные игры, встречная эстафета с передачей эстафетной палочки		Придумать подвижные игры для итогового урока
102	Подвижные и спортивные игры	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года		Вести здоровый и подвижный образ жизни и закаливания

				ситуаций			
--	--	--	--	----------	--	--	--

### 3 класс Петровский

№ ур	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата	Домашнее задание
		предметные	мета предметные	личностные			
Знания о физической культурой							
1	Организационно-методические указания	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<p><i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; слушать и слышать друг друга, работать в группе.;</p> <p><i>Регулятивные</i> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталоном;</p> <p><i>Познавательные</i> технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности: выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;</p> <p>-проявление дисциплинированности и трудолюбия;</p> <p>-оказание помощи сверстникам.</p>	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»		Принести форму для улицы
Легкая атлетика							

2	Проведение бега на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <i>Регулятивные</i> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <i>Познавательные</i> технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; -проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; -проявление дисциплинированности и трудолюбия; -оказание помощи сверстникам.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»		Выполнить беговые упражнения
3	Техника челночного бега	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»		Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»		Повторить технику поворотов в челночном беге
4	Проведение челночного бега 3 x 10 м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»		Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»		Повторить технику высокого старта
5	Способы метания мешочка на дальность	Знать способы метания мешочка на дальность правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> повторить способы метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Беговая разминка с мешочками, способы метания мешочка на дальность, и, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Повторить метание мяча с 1-3 шагов
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»		Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»		Узнать историю появления мяча
Подвижные и спортивные игры							
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»		Узнать историю появления футбол

				людям,			
<b>Знания о физической культуре</b>							
8	Спортивная игра «Футбол». Правила и спортивные клубы	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»		Прочитать в интернете про прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
<b>Легкая атлетика</b>							
9	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжок со скакалкой, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой, играть в спортивную игру «Футбол»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических	Разминка на месте, прыжок со скакалкой, спортивная игра «Футбол»		Повторить упражнение на равновесие
10	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжок со скакалкой, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> Прыгать со скакалкой в спортивную игру «Футбол»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка на месте, Прыжки со скакалкой, спортивная игра «Футбол»		Повторить отжимание от пола
11	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжок со скакалкой, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять Прыжки со скакалкой, играть в подвижную игру «Командные собачки»		Разминка в движении, прыжок со скакалкой, подвижная игра «Командные собачки»		Повторить приседания
<b>Подвижные и спортивные игры</b>							
12	Техника метания малого мяча на точность	Знать, как проходит метание малого мяча на точность, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> Технично выполнять метание малого мяча на точность играть в «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка в движении, метание малого мяча на точность спортивная игра «Футбол»		Форма для зала
<b>Легкая атлетика</b>							
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> Технично выполнять метание	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра		Повторить наклоны вперед из положения стоя

			мало мяча на точность играть в подвижные игры «Вышибалы»	качеств личности в различных ситуациях;	«Вышибалы»		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»		Повторить подъемы туловища из положения лежа
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 1 мин. правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»		Потренироваться запомнить 20-ти секундный отрезок времени
Легкая атлетика							
16	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Знать правила проведения прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> 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	Разминка, направленная на развитие гибкости, прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		Повторить отжимания
Гимнастика с элементами акробатики							
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Знать правила проведения тестирования правила подтягиваний подвижной игры «Антивышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний на низкой перекладине. подвижная игра «Антивышибалы»		Повторить висы
18	Тестирование виса на время	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»		Индивидуальное задание: подготовить сообщение о видах спорта с «ошибками», чтобы запутать слушателей
Подвижные и спортивные игры							
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Знать правила подвижной игры «перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная		Повторить прямой шпагат

			указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, узнать правила подвижной игры «перестрелка» наблюдать за игрой	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	игра «перестрелка» - наблюдение, выявление ошибок.		
20	Футбольные упражнения, тестирование отжимания	повторить разминку с мячом; разучить футбольные упражнения; повторить подвижную игру «Перестрелка».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять Футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»		Придумать свои варианты бросков и ловли мяча
21	Футбольные упражнения в парах	разучить разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах и подвижную игру «Пустое место».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров <b>Познавательные</b> проводить футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место».		Разминка с мячом в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».		Повторить продольные шпагаты правой и левой ногой
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	повторить разминку с мячами в парах; провести футбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пустое место».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, <b>Регулятивные:</b> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; <b>Познавательные:</b> провести футбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пустое место».	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячами в парах, провести футбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пустое место».		Броски из руки в руку мелких предметов (результат ошибок из 20 бросков записать)
23	Подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> 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,	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		Повторить наклоны из положения стоя и сидя
25	Закаливание	познакомить учащихся с закаливанием; разучить разминку с мячом; повторить упражнения в парах с двумя мячами; разучить подвижную игру	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> повторить правила закаливания, бросать и ловить мяч, разучить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, разучить подвижную игру «Подвижная цель».		Узнать какие спортивные игры с ведением мяча существуют

		«Подвижная цель».	подвижную игру «Подвижная цель».			
26	Ведение мяча	повторить правила закаливания и разминку с мячом; совершенствовать технику ведения мяча; повторить подвижную игру «Подвижная цель».	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Подвижная цель».		Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти	Подобрать игры для заключительного урока
27	Подвижные игры	разучить разминку в движении; провести 2—3 игры по желанию; подвести итоги четверти.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; оценка красоты телосложения и осанки <b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти		Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти	Индивидуальное задание
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
28	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Знать технику выполнения Группировки лежа на спине, в упоре стоя на коленях., правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений <b>Познавательные:</b> выполнять группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях., играть в подвижную игру «Удочка»	проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам., формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	
29	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Знать, как выполнять Группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях. правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений <b>Познавательные:</b> выполнять группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях., играть в подвижную игру «Удочка»		Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	.
<b>Знания о физической культуре</b>						
30	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	разучить разминку на матах с резиновыми кольцами и технику передвижения на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке, провести упражнения на внимание.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке, упражнения на внимание.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке, упражнения на внимание	.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
31	Перекаты в	повторить разминку на	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и	активное включение в	перекаты в	Показать

	положении лежа в разные стороны	матах с резиновыми кольцами; разучить технику перекатов в положении лежа в разные стороны; повторить подвижную игру «Удочка».	способствовать продуктивной кооперации <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь делать разминку на матах с резиновыми кольцами; разучить технику перекатов в положении лежа в разные стороны; играть подвижную игру «Удочка».	общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	положении лежа в разные стороны; играть подвижную игру «Удочка»		родителям перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны.
32	Перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны .	разучить разминку с массажным мячом совершенствовать технику перекатов в положении лежа и в группировке в разные стороны ; повторить технику группировки лежа на спине,; разучить подвижную игру «Мяч в туннеле».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> <b>Познавательные</b> знать и выполнять технику группировки лежа на спине,; разучить подвижную игру «Мяч в туннеле».		разминка с массажным мячом перекаты в положении лежа и в группировке в разные стороны ; технику группировки лежа на спине,; подвижная игра «Мяч в туннеле».		Узнать об истории появления гимнастик <sup>3</sup>
33	Круговая тренировка	Знать, как выполнять зарядку какие станции круговой тренировки существуют, правила подвижную игру «Мяч в туннеле».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки подвижную игру «Мяч в туннеле».	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;	Зарядка, круговая тренировка подвижная игра «Мяч в туннеле».		Составить комплекс утренней зарядки хлопками
34	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	Знать, как проводится зарядка, технику передвижения на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.  правила подвижной игры «Парашютисты»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; <b>Познавательные:</b> выполнять зарядку, передвижения на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. играть в подвижную игру «Парашютисты»		Зарядка, передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. подвижная игра «Парашютисты»		Повторить правило составления зарядки. Составить комплекс упражнений с гимнастическим мячом
Гимнастика с элементами акробатики							
35	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Знать технику подлезания под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам.	Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание		Повторить висы и отжимания
36	Лазанье по гимнастической	разучить разминку у гимнастической стенки;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя		разминка у гимнастической		Повторить шпагаты

	скамейке разными способами	провести выполнение различных вариантов лазанья по гимнастической скамейке; провести подвижную игру «Белочка-защитница».	<b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; <b>Познавательные:</b> Лазанье по гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».	Развитие этических чувств,	стенки; выполнение различных вариантов лазанья по гимнастической скамейке; подвижная игра «Белочка-защитница».		прямой и продольный
37	Пролезание сквозь гимнастические обручи	повторить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; разучить пролезание сквозь гимнастические обручи, провести подвижную игру «Белочка-защитница».	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; видение красоты движений; <b>Познавательные:</b> выполнять пролезание сквозь гимнастические обручи, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».		Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Белочка-защитница».		Придумать свои варианты висов
38	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру Волшебные елочки.	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка		Повторить приседания и прыжки в скакалку
39	Прыжки в скакалку	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку подвижная игра «Горячая линия»		Повторить наклоны из положения стоя
40	Прыжки в скакалку	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно, правила подвижной игры «Горячая линия»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно, играть в подвижную игру «Горячая линия»		Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»		Повторить приседания
41	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен».	<b>Коммуникативные:</b> взаимопомощь и помощь в общении со сверстниками; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; <b>Регулятивные:</b> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <b>Познавательные:</b> технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта,	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен».		Отжимания от пола. Записать результат

			подвижной игры «Будь осторожен».	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°)	повторить разминку в движении; разучить варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке(угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук; повторить подвижную игру «Белочка-защитница».	<i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками и взрослыми; <i>Регулятивные</i> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <i>Познавательные</i> технически правильное варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке(угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук; повторить подвижную игру «Белочка-защитница».		варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке(угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук; подвижная игра «Белочка-защитница».		
43	Перелезание через бревно, коня, козла	провести разминку, направленную на развитие координации движений; повторить перелезание через бревно, коня, козла; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	<i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками и взрослыми; <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. повторить перелезание через бревно, коня, козла; играть подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра Ловишка с мешочком на голове».		Выполнить прыжок в высоту с места. Записать результаты
44	Перелезание через бревно, коня, козла	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°), прыжков в скакалку правила подвижной игры «Будь осторожен»	<i>Коммуникативные:</i> взаимоуважение и помощь в общении со сверстниками и взрослыми; <i>Регулятивные</i> планирование собственной деятельности; анализ и оценка собственных результатов; <i>Познавательные</i> технически правильное выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°), прыжков в скакалку правила подвижной игры «Будь осторожен»	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		Выполнить подбрасывание малого мяча. Записать
45	Круговая тренировка	разучить разминку в движении; провести круговую тренировку и подвижную игру «Салки с домиками».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками».		Разминка с резиновыми кольцами, круговая тренировка, подвижная игра ««Салки с домиками»»		Повторить отжимания от пола
46	Вращение обруча	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру Перебежки с мешочком на голове	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове		Повторить перекаты назад вперед в группировке и право, влево
47	Варианты	Знать о различных	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и		Разминка с		Повторить

	вращения обруча	вариантах вращения обруча, проводить разминки с обручами в движении и подв. игры Перебежки с мешочком на голове	способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную Перебежки с мешочком на голове	сочувствия другим людям,	обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра Перебежки с мешочком на голове		перекаты назад вперед в группировке и право, влево
48	Круговая тренировка	Знать 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, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру Перебежки с мешочком на голове	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра Перебежки с мешочком на голове		Форма для лыж
Лыжная подготовка							
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации., Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		Одежда лыжника-повторить.
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок						
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	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	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях;	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием		
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками						
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	повторить повороты на лыжах переступанием; разучи поворот на лыжах прыжком; повторить известные лыжные ходы			повороты на лыжах переступанием, Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками		
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах п на месте	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 переступанием, передвигаться попеременным и	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах переступанием.		

55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	переступанием.	одновременным двухшажным ходом	качеств личности в различных ситуациях;	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах переступанием.		Повторить отжимание от пола
56	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, ,	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,	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Лыжные ходы,		
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах				Лыжные ходы,		
58	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		
59	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		
60	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		
61	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
62	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»		Повторить приседания

63	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		Повторить подъем туловища из положения лежа на спине
64	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		Повторить подъем туловища из положения лежа на спине
65	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,			Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»		Повторить шпагаты прямой и продольный
66	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»		Повторить шпагаты прямой и продольный
67	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,			Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		Повторить наклоны из положения стоя
68	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,	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 переступанием, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом		активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия;	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	
69	Прохождение дистанции 0,5 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом,		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание		Повторить броски и ловлю мелких предметов из руки в руку
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как передвигаться на лыжах различными способами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.		Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,		Спортивная форма для зала

				отзывчивости,			
Легкая атлетика							
71	Полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: ; анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочка»		Повторить лазания и отжимания
72	Усложненная полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: ; анализ и оценка собственных результатов, поиск способов их улучшения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Познавательные: преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».		Повторить выпрыгивание с двух ног и приседание
73	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	повторить разминку со скамейками; провести вис на рейке гимнастической стенки время; повторить подвижную игру «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: выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время; повторить подвижную игру «Вышибалы с кеглями	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; проявление положительных качеств личности в различных ситуациях; проявление дисциплинированности и трудолюбия; оказание помощи сверстникам.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»		
74	Вис на рейке гимнастической стенке на время»	Знать технику выполнения вися на рейке гимнастической стенки на время правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	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: вис на рейке гимнастической стенки на время», играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка со скамейками, вис на рейке гимнастической стенки на время»подвижная игра «Вышибалы с кеглями».		Придумать комплекс для физкультминутки
Знания о физической культуре							
75	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	разучить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками; Подтягивание в висе на канате стоя на полу ноги врозь; разучить подвижную игру «Штурм».	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 подтягивание в висе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и	разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками; Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь;		

			на канате, стоя на полу ноги врозь прыгать с ноги на ногу до 20 м, играть в подвижную игру «Штурм».	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	подвижная игра «Штурм».		
Гимнастика с элементами акробатики							
76	Броски и ловля мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	разучить разминку в парах; повторить броски и ловлю мяча в парах; разучить броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; повторить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».	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 броски и ловлю мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м подвижная игра «Ловишка»		Повторить выпрыгивания и приседания
77	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом.	разучить разминку с мячом; повторить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; разучить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»; разучить технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести Эстафеты с мячом и подвижную игру «Вышибалы».	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: знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»; разучить технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести Эстафеты с мячом и подвижную игру «Вышибалы».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	разминка с мячом; бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; «сверху» ведения мяча с последующим броском баскетбольное кольцо; Эстафеты с мячом подвижна игра «Вышибалы».		Повторить выпрыгивания и приседания
78	Подвижные игры	разучить беговую разминку; провести 2-3 подвижные игры; подвести итоги четверти.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять беговую разминку; провести 2-3 подвижные игры; подвести итоги четверти	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	беговая разминка; подвижные игры; итоги четверти		Выполнять зарядку каждый день
Подвижные и спортивные игры							
79	Броски мяча через волейбольную 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	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Вспомнить правила игры пионербол
80	Подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и		Разминка с мячом, броски мяча через		Повторить отжимания от

		варианты ловли мяча, правила	способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего Познательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»		пола. Записать
81	Волейбол как вид спорта	разучить разминку с мячами парах; познакомить с волейболом как видом спорта; разучить волейбольные упражнения в парах; повторит подвижную игру «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»		Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		Повторить шпагат прямой и продольный
82	Подготовка к волейболу	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. Познательные: выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		
83	Контрольный урок по волейболу	разучить разминку с мячом в движении; провести проверку знаний и умений из области волейбола; повторить подвижную игру «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. Познательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		
Легкая атлетика							
84	Броски большого мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Знать технику выполнения броска большого мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познательные: бросать большой 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	Разминка с набивным мячом, бросок большого мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»		Повторить подъемы туловища из положения лежа за 1 минуту
85	Броски большого мяча правой и левой рукой	Знать технику выполнения броска большого мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познательные: бросать большой мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»		Разминка с набивным мячом, бросок большого мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»		Повторить вис
Гимнастика с элементами акробатики							
86	Тестирование вися на время	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время,		Повторить наклоны из положения стоя

		«Борьба за мяч»	проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	подвижная игра «Борьба за мяч»		
87	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».		Разминка с гимнастическими палками, правила спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя		Повторить технику прыжка в длину с места. Приседания
Легкая атлетика							
88	Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	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, знать как играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, наблюдение спортивной игры «Гандбол»		Повторить подтягивание в висе (М) Отжимание от пола (Д)
Гимнастика с элементами акробатики							
89	Тестирование подтягиваний	Знать правила проведения тестирования подтягиваний правила спортивной игры «Гандбол»	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 играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	Разминка, направленная на развитие координации движений тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»		Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	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»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»		Повторить подбрасывания и ловлю малого мяча из руки в руку
Подвижные и спортивные игры							
91	Знакомство с баскетболом	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски		Повторить стойку

		кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установок на безопасный образ жизни	мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		баскетболиста
Легкая атлетика							
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за спортивной игрой «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»		Повторить отжимания от пола
Подвижные и спортивные игры							
93	Спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, наблюдать за игрой в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, наблюдение за спортивной игрой «Баскетбол»		Подготовить спортивную форму для улицы
Легкая атлетика							
94	Беговые упражнения	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Вызов».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Вызов».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Вызов».		Повторить технику высокого старта
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики».		Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики».		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку		Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай		Повторить шпагат прямой и продольный

		далеко, собирай быстрее»	взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		далеко, собирай быстрее»		
97	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Колдунчики»; разучить подвижную игру «Вызов».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, наблюдать за подвижной игрой «Колдунчики»; разучить подвижную игру «Вызов».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, наблюдение за подвижной игрой «Колдунчики»; разучить подвижную игру «Вызов».		Повторить наклона из положения сидя и лежа
Подвижные и спортивные игры							
98	Футбольные упражнения	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»		Повторить отжимания от пола
99	Спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, наблюдать за в спортивной игрой «Футбол»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол» - наблюдение		Повторить «Лягушку»
Легкая атлетика							
100	Бег на 100м	Знать правила бега 100 м правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м наблюдать за игрой в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на отрезке 100 м спортивная игра «Футбол» - наблюдение		Придумать спортивные игры

				самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
Подвижные и спортивные игры							
101	Спортивные игры	Знать технику передачи эстафетной палочки, Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м 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	Разминка в движении, спортивные игры, встречная эстафета с передачей эстафетной палочки		Придумать подвижные игры для итогового урока
102	Подвижные и спортивные игры	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года		Вести здоровый и подвижный образ жизни и закаливания