Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Северомуйская средняя общеобразовательная школа»

Муйский район Республика Бурятия

Рабочая программа

По учебному предмету «Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

Базовый уровень

Количество часов по школьному учебному плану: 102

Количество часов в неделю: 3

Кузьмина Татьяна Александровна

учитель начальных классов

первая квалификационная категория

п. Северомуйск

2022 – 2023 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету ОРКСЭ для 4 класса на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. От 02.07.2021) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06 октября 2009 г. № 373(с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.).
3. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 N 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И.Лях М.: Просвещение, 2021г.
5. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:

* Устава МБОУ «Северомуйская СОШ»;
* Учебного плана МБОУ «Северомуйская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
* Календарного графика МБОУ «Северомуйская СОШ « на 2022-2023 учебный год.

***Цель обучения*** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность, воспроизведение и дифференци-рование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. НРК – 10 часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Особенности преподавания данного предмета.**

Особенностью данной программы образовательной области «Физическая культура является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса.

**Уровень обучения базовый**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**Подготовительная группа** – обучающиеся , имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

**Задачи** занятий физическими упражнениями с обучающимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся снижаются. Материал учебной программы такие учащиеся проходят с облегчением сложности, сокращением двигательности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к обучающимся уменьшаются.

Учебный материал для таких обучающихся менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнений с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с обучающимися **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия обучающихся (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, обучающимся подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Обучающиеся обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно с детьми проводятся занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

**Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача**.

Обучающиеся **специальной** медицинской группы учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 -10 минут до окончания занятия.

**Формы организации образовательного процесса**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего

**УМК, на основе которого ведется физическая культура:**

Учебно-методический комплект представлен учебником **«**Физическая культура. 1-4классы».: Лях В. И.учеб. для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение, 2021.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, 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;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

В связи с отсутствием необходимых условий 12 часов, отведенных на изучение раздела «Лыжная подготовка», и 10 часов, отведенных на изучение раздела «Плавание», перераспределены следующим образом: на гимнастику с элементами акробатики – 6 ч, на подвижные и спортивные игры – 10 ч, на легкую атлетику – 6 ч.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во контрольных работ** |
| Знания о физической культуре | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 36 | 9 |
| Легкая атлетика | 28 | 12 |
| Подвижные игры | 32 | 2 |
| **Общее количество часов** | 102 | 25 |

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **раздела** | **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Знания о физической культуре** | 1 | Организа­ционно-методиче­ские требования на уроках физической культуры | 1 |
| **Легкая атлетика** | 2 | Тестирова­ние бега на 30 м с вы­сокого старта | 1 |
| 3 | Челночный бег | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега на 3х10 м | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 7 | Техника паса в футболе | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 8-9 | Спортивная игра «Футбол» | 2 |
| **Легкая атлетика** | 10 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 11-12 | Прыжок в длину с разбега на результат | 2 |
| 13 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 14 | Контрольный урок по футболу | 1 |
| **Легкая атлетика** | 15 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 16 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 17 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | 18 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 19 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 20 | Тестирование виса на время | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 21 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 22 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 |
|  | 25 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
|  | 26 | Броски и ловля мяча | 1 |
|  | 27 | Упражнения с мячом | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 28 | Ведение мяча | 1 |
| 29-30 | Подвижные игры | 2 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 31-32 | Кувырок вперед | 2 |
| 33 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 34 | Зарядка | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 35-36 | Кувырок назад | 2 |
| 37 | Круговая тренировка | 1 |
| 38 | Стойка на голове и руках | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 39 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 40-41 | Гимнастические упражнения | 2 |
| 42 | Висы | 1 |
| 43 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | 1 |
| 44 | Круговая тренировка | 1 |
| 45 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 46 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 47-48 | Лазанье по канату в два приема | 2 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 49 | Круговая тренировка | 1 |
| 50-51 | Упражнения на гимнастическом бревне | 2 |
| 52 | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| 53 | Махи на гимнастических кольцах | 1 |
| 54 | Круговая тренировка | 1 |
| 55 | Вращение обруча | 1 |
| 56 | Круговая тренировка | 1 |
| **Легкая атлетика** | 57-58 | Полоса препятствий | 2 |
| 59-60 | Усложненная полоса препятствий | 2 |
| 61-62 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 2 |
| 63-64 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 2 |
| **Знания о физической культуре** | 65 | Физкультминутка | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 66 | Знакомство с опорным прыжком | 1 |
| 67 | Опорный прыжок | 1 |
| 68-69 | Контрольный урок по опорному прыжку | 2 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 70-71 | Броски мяча через волейбольную сетку | 2 |
| 72-73  74-75 | Подвижная игра «Пионербол» | 4 |
| 76-77 | Упражнения с мячом | 2 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 78-79 | Волейбольные упражнения | 2 |
| 80 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
| **Легкая атлетика** | 81 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 82 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 83 | Тестирование виса на время | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| **Легкая атлетика** | 85 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 86 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 87 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 88-89 | Баскетбольные упражнения | 2 |
| **Легкая атлетика** | 90 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 91-92 | Спортивная игра «Баскетбол» | 2 |
| **Легкая атлетика** | 93-94 | Беговые упражнения | 2 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 98 | Футбольные упражнения | 1 |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| **Легкая атлетика** | 100 | Бег на 1000 м | 1 |
| **Подвижные игры** | 101 | Спортивные игры | 1 |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 |

**Содержание учебного предмета**

**1. Знания о физической культуре (6 ч)**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять упражнения для утренней зарядки;
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Рассказывать историю появления мяча и футбола;
* Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
* Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (36 ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
* Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
* Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
* Выполнять мост;
* Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
* Выполнять упражнения на кольцах;
* Выполнять опорный прыжок;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
* Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
* Крутить обруч;
* Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
* Подтягиваться, отжиматься.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Правилам тестирования виса на время;
* Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
* Выполнять различные варианты вращения обруча;
* Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
* Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
* Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
* Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

**3. Легкая атлетика (28 ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Пробегать 30 и 60м на время;
* Выполнять челночный бег;
* Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
* Проходить полосу препятствий;
* Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* Описывать технику беговых упражнений;
* Осваивать технику бега различными способами;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* Описывать технику прыжковых упражнений.
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* Описывать технику бросков большого набивного мяча;
* Осваивать технику бросков большого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* Описывать технику метания малого мяча;
* Осваивать технику метания малого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Подвижные и спортивные игры (32 ч)**

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, удары и броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением»,«Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

**знать и иметь представление:**

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. таблицу)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень физической подготовленности** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 30 м | 5,5 с и меньше | 5,6-6,0 с | 6,1 с и больше | 6,0 с и меньше | 6,1-6,3 с | 6,4 с и больше |
| Челночный бег  3х10 м | 9,0 с и меньше | 9,1-9,4 с | 9,5 с и больше | 9,4 с и меньше | 9,5-9,9 с | 10,0 с и больше |
| Бег на 60 м | 10.3 с и меньше | 10,4-10,8 | 10,9 с и больше | 10.6 с и меньше | 10,7-11,1 | 11,2 с и больше |
| Броски мяча в вертикальную цель на точность | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков |
| Вис на время | 71 с и больше | 60-70 с | 0-59 с | 71 с и больше | 60-70 с | 0-59 с |
| Метание мешочка (мяча) на дальность | Дальше  14 м | 10-14 м | Ближе  10 м | Дальше  14 м | 10-14 м | Ближе  10 м |
| Наклон вперед из положения стоя | + 7 см и более | от 0 до  +6 см | - | + 7 см и более | от 0 до  +6 см | - |
| Подтягивание в висе | 4 раза и более | 2-3 раза | 1 раз и менее | - | - | - |
| Отжимание от пола | - | - | - | 30 раз и более | 20-29 раз | Менее 20 раз |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | **-** | **-** | 19 раз и более | 18 – 14 раз | Менее  14 раз |
| Подъем туловища за 30 с | 21 раз и более | 16-20 раз | 15 раз и менее | 21 раз и более | 16-20 раз | 15 раз и менее |
| Прыжок в длину с места | 160 см и дальше | 159 – 145 см | 144 см и ближе | 152 см и дальше | 151 – 137см | 136 см и ближе |
| Бег 1000 м | 5 мин и меньше | 5 мин 1 с – 5 мин 30 с | 5 мин 31 с и больше | 5 мин 30 с и меньше | 5 мин 31 с – 6 мин | 6 мин 1 с и больше |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»**выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»**ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»**учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками)**

**Оценка «5»**- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками*считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки***–**это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки***–**это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Список литературы**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. Патрикеев А.Ю*.* Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. М.: ВАКО, 2013.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

[**Интернет-ресурсы по физической культуре**](http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

* <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
* <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
* <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
* <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
* <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
* <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
* <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
* <http://www.sportreferats.narod.ru/>
* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
* <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
* Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
* Спортивные ресурсы в сети Интернет'url <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>
* [Каталог образовательных интернет-ресурсов](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831)  Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Виды**  **деятельности**  **(элементы**  **содержания,**  **контроль)** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Метапредметные УДД** | **Личностные УДД** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| 1 | 01.09 |  | Организа­ционно-методиче­ские требования на уроках физической культуры | Комбини­рованный урок | Организационно-методичес-кие требования, применяемыми на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Знать организацион­но-методи-ческие требования, применяемые на уроках физической культуры; строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социаль­ной роли обучающе­гося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2  2 | 02.09 |  | Тестирова­ние бега на 30 м с вы­сокого старта | Контроль­ный урок | Раз­минка в движении. Тести­рование бега на 30 м с высо­кого старта. Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила под­вижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе |
| 33 | 07.09 |  | Челночный бег | Комбини­рованный урок | Беговая разминка; челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне» | Знать тех­нику челночного бега, правила подвижных игр «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 4 | 08.09 |  | Тестирование челночного бега на 3х10 м | Контрольный урок | Беговая разминка; тестирование челночного бега 3х10 м; подвижная игра «Колдунчики» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 5 | 09.09 |  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | Контрольный урок | Беговая разминка с мешочками. Тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной 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 и здоровый образ жизни |
| 6 | 14.09 |  | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный урок | Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики» | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе |
| 7 | 15.09 |  | Техника паса в футболе | Комбинированный урок | Разминка в движении. Тех-ника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами» | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами» | ***Коммуникативные:*** уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе |
| 8-9 | 16.09  21.09 |  | Спортивная игра «Футбол» | Комбинированный урок | Разминка в движении. История футбола. Техника выполнения пасов. Спортивная игра «Футбол» | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 10 | 22.09 |  | Техника прыжка в длину с разбега | Комбинированный урок | Разминка на месте. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11-  12 | 23.09  28.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат | Комбинированный урок | Разминка на месте. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13 | 29.09 |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Контрольный урок | Разминка в движении. Контрольные прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Командные собачки» | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»» | ***Коммуникативные:*** добыать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 | 30.09 |  | Контрольный урок по футболу | Контрольный урок | Разминка в движении. Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол» | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 15 | 05.10 |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный урок | Разминка с малым мячом. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 | 06.10 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок | Разминка с малыми мячами. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 17 | 07.10 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Контрольный урок | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; правила подвижной игры «Перестрелка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 18 | 12.10 |  | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный урок | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места; правила подвижной игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 19 | 13.10 |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Контрольный урок | Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий; правила подвижной игры «Антивышибалы» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 20 | 14.10 |  | Тестирование виса на время | Контрольный урок | Разминка с гимнастическими палками. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы» | Знать правила проведения тестирования виса на время; правила подвижной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 21 | 19.10 |  | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный урок | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого  ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 | 20.10 |  | Броски мяча в парах на точность | Комбинированный урок | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защита стойки» | Знать, какие варианты бросков мяча на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 | 21.10 |  | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный урок | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 24 | 26.10 |  | Броски и ловля мяча в парах у стены | Комбинированный урок | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны» | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  ***Регулятивные:*** проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 | 27.10 |  | Подвижная игра «Осада города» | Комбинированный урок | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять броски мя-ча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 26 | 28.10 |  | Броски и ловля мяча | Комбинированный урок | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города» | Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27 | 09.11 |  | Упражнения с мячом | Комбинированный урок | Разминка с мячом, броски и ловля мяча. Подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча. правила подвижной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 28 | 10.11 |  | Ведение мяча | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка с мячом, варианты ведения мяча. Подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:***  обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 29-30 | 11.11  16.11 |  | Подвижные игры | Урок повторения и закрепления изученного материала | Беговая разминка, подвижные игры | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения | ***Коммуникативные:***  слушать и слышать друг друга; находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31-32 | 17.11  18.11 |  | Кувырок вперед | Комбинированный урок | Разминка на матах. Кувырок вперед с места и с трех шагов. Подвижная игра «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 33 | 23.11 |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | Комбинированный урок | Разминка на матах. Кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка | Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега, и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 34 | 24.11 |  | Зарядка | Комбинированный урок | Зарядка. Техника выполнения различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:***  обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырка вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | 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 |
| 35-36 | 25.11  30.11 |  | Кувырок назад | Комбинированный урок | Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:***  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации..  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 37 | 01.12 |  | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Зарядка. Круговая тренировка, игровое упражнение на внимание | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 38 | 02.12 |  | Стойка на голове и руках | Комбинированный урок | Зарядка, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты» | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 39 | 07.12 |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | Комбинированный урок | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Стойка на руках. Подвижная игра «Парашютисты»» | Знать историю гимнастики, ее история и значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и на руках, правила игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование эстетических потребностей и чувств |
| 40-41 | 08.12  09.12 |  | Гимнастические упражнения | Комбинированный урок | Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  ***Познавательные:*** выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; |
| 42 | 14.12 |  | Висы | Комбинированный урок | Разминка на матах с мячом. Висы, подвижная игра «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 43 | 15.12 |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Комбинированный урок | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому чебе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 | 16.12 |  | Круговая тренировка | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка Подвижная игра «Удочка» | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 45 | 21.12 |  | Прыжки в скакалку | Комбинированный урок | Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия» | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 46 | 22.12 |  | Прыжки в скакалку в тройках | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия» | Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47-48 | 23.12  28.12 |  | Лазанье по канату в два приема | Комбинированный урок | Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два и три приема. Подвижная игра «Будь осторожен» | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:***  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 49 | 29.12 |  | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Разминка со скакалками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 50-51 | 12.01  13.01 |  | Упражнения на гимнастическом бревне | Комбинированный урок | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Салки и мяч» | Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 52 | 18.01 |  | Упражнения на гимнастических кольцах | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка на скамейках. Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Салки и мяч» | Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 53 | 19.01 |  | Махи на гимнастических кольцах | Комбинированный урок | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:***  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах,играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости |
| 54 | 20.01 |  | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки,играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 55 | 25.01 |  | Вращение обруча | Комбинированный урок | Разминка с обручами. Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Катание колеса» | Знать, какие различные варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 56 | 26.01 |  | Круговая тренировка | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках. Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса» | Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 57-58 | 27.01  01.02 |  | Полоса препятствий | Комбинированный урок | Разминка в движении. Полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку. Подвижная игра «Удочка» | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности..  ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 59-60 | 02.02  03.02 |  | Усложненная полоса препятствий | Комбинированный урок | Разминка в движении. Усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку. Подвижная игра  «Удочка» | Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:***  проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.  ***Познавательные:*** преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 61-62 | 08.02  09.02 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Комбинированный урок | Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | Знать, как выполняется прыжок в высоту, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 63-64 | 10.02  15.02 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Комбинированный урок | Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Вышибалы с ранением» | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением» | ***Коммуникативные:***  представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 65 | 16.02 |  | Физкультминутка | Комбинированный урок | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Вышибалы с ранением» | Знать, что такое физкультминутки, как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание», правила игры «Вышибалы с ранением» | ***Коммуникативные:*** владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 66 | 17.02 |  | Знакомство с опорным прыжком | Комбинированный урок | Разминка с включением упражнений из физкультминуток. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Опорный прыжок. Подвижная игра «Ловишка на хопах» | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный пры-жок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 67-68 | 22.02  01.03 |  | Опорный прыжок | Комбинированный урок | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок. Подвижная игра «Ловишка на хопах» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой 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 на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 69 | 02.03 |  | Контрольный урок по опорному прыжку | Контрольный урок | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок. Подвижная игра | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения..  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  ***Познавательные:***  выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости; сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из разных ситуаций |
| 70-71 | 03.03  09.03 |  | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный урок | Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой 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 |
| 72-73-  74-75 | 10.03  15.03  16.03  17.03 |  | Подвижная игра «Пионербол» | Комбинированный урок | Разминка с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча. Подвижная игра «Пионербол». | Знать технику выполнения бросков через волейбольную сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Регулятивные:***  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять броски мяча через волейбольную сетку, ловлю мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 76-77 | 22.03  23.03 |  | Упражнения с мячом | Комбинированный урок | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Пионербол» | Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.  ***Регулятивные:***  осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:***  выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 78-79 | 24.03  05.04 |  | Волейбольные упражнения | Комбинированный урок | Разминка с мячом. Волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол» | Знать, какие бывают волейбольные упражнения, 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 подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 80 | 06.04 |  | Контрольный урок по волейболу | Контрольный урок | Разминка с мячом в движении. Умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол» | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***  адекватно оценивать свое действие и действие партнера.  ***Познавательные:*** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 81 | 07.04 |  | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Комбинированныйурок | Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Подвижная игра «Точно в цель» | Знать, технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя..  ***Регулятивные:***  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди» «снизу» и «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 |
| 82 | 12.04 |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***  осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч правой и левой рукой, 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 |
| 83 | 13.04 |  | Тестирование виса на время | Контрольный урок | Разминка с гимнастическими палками. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***  проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 84 | 14.04 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона вперед 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» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 85 | 19.04 |  | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный урок | Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол» | 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, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 86 | 20.04 |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Контрольный урок | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой 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-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 87 | 21.04 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. | Контрольный урок | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с., спортивная игра «Гандбол» | Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с., правила спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой 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 на спине за 30 с., играть в спортивную игру «Гандбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 88-89 | 26.04  27.04 |  | Баскетбольные упражнения | Комбинированный урок | Разминка с мячом. баскетбольные упражнения. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:***  контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 90 | 28.04 |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный урок | Разминка с мячом. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой 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 баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 91-92 | 03.05  04.05 |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Комбинированный урок | Разминка в движении с мячом. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотруд­ничать и способство­вать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***  адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 93 | 05.05 |  | Беговые упражнения | Комбинированный урок | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра«Командные хвостики» | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной ы «Командные хвостики»» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотруд­ничать и способство­вать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения и играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 94 | 10.05 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный урок | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ножной мяч» | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 95 | 11.05 |  | Тестирование челночного бега 3х10 м | Контрольный урок | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 96 | 12.05 |  | Тестирование метания мешоч-ка (мяча) на даль-ность | Контрольный урок | Беговая разминка. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне» | Знать, как проходит тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 97 | 17.05 |  | Футбольные упражнения | Комбинированный урок | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотруд­ничать и способство­вать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:***  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятстсвий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости; сочувствия другим лдям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 98 | 18.05 |  | Спортивная игра «Футбол» | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости; сочувствия другим лдям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 99 | 19.05 |  | Бег на  1000 м | Контрольный урок | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:***  пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 100 | 24.05 |  | Спортивные игры | Комбинированный урок | Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:***  передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 101-102 | 25.05  26.05  31.05 |  | Подвижные и спортивные игры | Урок повторения и закрепления изученного материала | Разминка в движении, подвижные и спортивные игры, подведение итогов года | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:***  играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |