

Поурочное планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы (цели)	Планируемые результаты				
				Предметные результаты	Метапредметные УУД			Личностные УУД
					познавательные	регулятивные	коммуникативные	
Знание о физической культуре (1ч)								
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, изучение правил подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	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
Легкая атлетика (5ч)								
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Изучение правил подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3	Челночный бег	1	Изучение беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне»	<i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по об-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

						разцу и заданному правилу.	задачами и условиями коммуникации.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Колдунчики»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»	<i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Подвижные и спортивные игры (1ч)								
7	Техника паса в футболе	1	Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Знания о физической культуре (1ч)								
8	Спортивная игра «Футбол»	1	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика (3ч)								
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

10	Прыжок в длину с разбега	1	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации..	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Подвижные и спортивные игры (1ч)								
12	Контрольный урок по футболу	1	Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (1ч)								
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Гимнастика с элементами акробатики (2ч)

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Легкая атлетика (1ч)

16	Тестирование прыжка в длину с места	1	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	-------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики (2ч)

17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
----	---------------------------------------	---	------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

			тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы»	отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	в подвижную игру «Антивышибалы»	сверстника, сохранять заданную цель.	помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18	Тестирование вися на время	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования вися на время и подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные и спортивные игры (9ч)								
19	Броски и ловля мяча в парах	1	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
20	Броски мяча в парах на точность	1	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки»	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

						действия партнеров.		
21	Броски и ловля мяча в парах	1	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	<i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловли мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны»	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны»	<i>Познавательные:</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»	<i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
23	Подвижная игра «Осада города»	1	Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города»	<i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
24	Броски и ловля мяча	1	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»	<i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности

								и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
25	Упражнения с мячом	1	Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	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
26	Ведение мяча	1	Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм»	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
27	Подвижные игры	1	Проведение беговой разминки и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	<i>Познавательные:</i> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

								спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)								
28	Кувырок вперед	1	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие, проведение подвижной игры «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Знания о физической культуре (1ч)								
30	Зарядка	1	Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Гимнастика с элементами акробатики (3ч)

31	Кувырок назад	1	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32	Круговая тренировка	1	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
33	Стойка на голове и руках	1	Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты»	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Знания о физической культуре (1ч)								
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках, повторение подвижной игры «Парашютисты»	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Гимнастика с элементами акробатики (14ч)								
35	Гимнастические упражнения	1	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	<i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
36	Висы	1	Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
37	Лазанье по гимнастической стенке И ВИСЫ	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила	<i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мя-	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	чом»			представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
39	Прыжки в скакалку	1	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
41	Лазанье по канату в два приема	1	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков	<i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освое-

			приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»	в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	субъекту деятельности.	сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
42	Круговая тренировка	1	Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	<i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	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
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч»	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1	Повторение разминки на скамейках, упражнений на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне и подвижной игры «Салки и мяч»	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	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

45	Махи на гимнастических кольцах	1	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на кольцах, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Познавательные:</i> выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
46	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторение подвижной игры «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»	<i>Познавательные:</i> выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47	Вращение обруча	1	Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса»	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

48	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса»	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»	<i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»	<i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Лыжная подготовка (17ч)								
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	<i>Познавательные:</i> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	<i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с	1	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и	Знать технику передвижения на лыжах	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и	<i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических

	лыжными палками		скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием	ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	контролировать свою деятельность по результату.	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
52	Развитие выносливости попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками	1	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками	Научатся: - подбирать лыж и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	<i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
53	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
54	Одновременный бесшажный ход под уклон на лыжах с палками	1	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
55	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного	<i>Познавательные:</i> поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со

			поворотов на лыжах прыжком	хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	одновременным двухшажным ходом	сохранять заданную цель.	друг друга.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
56	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Подъем на склон «елочкой», «полу елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

								формирование установки на безопасный образ жизни
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	<i>Познавательные:</i> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
60	Торможение и повороты на лыжах	1	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»	<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

								социальной справедливости и свободе
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
63	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	<i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
64	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «ле-	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой»,	<i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности

			сенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом»	подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»	склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»	понимать оценку взрослого.	устанавливать рабочие отношения.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные и спортивные игры (5ч)								
66	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
67	Упражнения с мячом	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
68	Волейбольные упражнения	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	Научатся: - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	<i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

69	Развитие координации.	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
70	Развитие ловкости и координации.	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Легкая атлетика (4ч)

71	Полоса препятствий	1	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Познавательные:</i> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
72	Усложненная полоса препятствий	1	Повторение разминки в движении, проведение прохождения усложненной полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку,	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Познавательные:</i> преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	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
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	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
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	<i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Знания о физической культуре (1ч)								
75	Физкультминутка	1	Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
Гимнастика с элементами акробатики (3ч)								
76	Знакомство с опорным прыжком	1	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила	<i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмо-

			прыжка в высоту способом «перешагивание», знакомство с опорным прыжком, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах»	подвижной игры «Ловишка на хобах»	хобах»			ационально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
77	Опорный прыжок	1	Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хобах»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»	<i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
78	Контрольный урок по опорному прыжку	1	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры	<i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Подвижные и спортивные игры (5ч)								
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через	<i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и дейст-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия

			«Вышибалы через сетку»	сетку»		вия партнеров.	коммуникации.	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол»	<i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	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
81	Упражнения с мячом	1	Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	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
82	Волейбольные упражнения	1	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол»	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»	<i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»	<i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
83	Контрольный урок по волейболу	1	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка	Знать технику выполнения волейбольных упражнений,	<i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности

			умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»	правила подвижной игры «Пионербол»	практике, играть в подвижную игру «Пионербол»	адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (2ч)								
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»	<i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	<i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)								
86	Тестирование вися на время	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования вися на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

								и свободе
87	Тестирование наклона из положения стоя	1	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Легкая атлетика (1ч)								
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)								
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятель-

			тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол»	спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол»	спортивную игру «Баскетбол»	цель.	чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные и спортивные игры (1ч)								
91	Баскетбольные упражнения	1	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.	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
Легкая атлетика (1ч)								
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные игры (1ч)								
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Легкая атлетика (4ч)

94	Беговые упражнения	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»	<i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.	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
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
96	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x Юме высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на даль-	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

			и подвижной игры «Флаг на башне»	на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»	ность, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	хранять заданную цель.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные игры (2ч)								
98	Футбольные упражнения	1	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99	Спортивная игра «Футбол»	1	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (1ч)								
100	Бег на 1000 м	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Подвижные игры (2ч)

101	Спортивные игры	1	Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр	<i>Познавательные:</i> передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
102	Подвижные и спортивные игры	1	Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций