

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

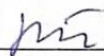
Министерство образования Оренбургской области

**Муниципальное образование Оренбургского района Оренбургской
области**

МБОУ "Никольская СОШ им. В.Т. Обухова"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
начальных классов



Мальцева Т.В.

Приказ №
от «30» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

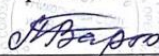


Мешкова М.Р.

Приказ №
от «31»08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Мартыненко Н.В.

Приказ №
от «01» 09 2023г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 4 класса начального общего
образования на 2023-2024 учебный год

с. Никольское 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию от 31 марта 2014г. № 253;
- АООП МБОУ «Никольская СОШ им. В. Т. Обухова» для обучающихся с ОВЗ» для обучающихся 4-х классов в соответствии с требованиями ФГОС на 2023-2024 учебный год (Вариант 1: лёгкая степень умственной отсталости).
- Учебного плана на 2023/2024 учебный год МБОУ «Никольская СОШ им. В. Т. Обухова» для обучающихся с ОВЗ»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Цели рабочей программы по физической культуре.

Задачи изучения физической культуры

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения физической культуры в (I¹) I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре,

коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

**Коррекция недостатков психического и физического развития
с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:**

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Целью рабочей программы по физической культуре для 4 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.
Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для второго класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов по разделам учебного предмета физическая культура в 4 классе.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14

Школа мяча	16
Общее количество часов	102

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 4 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Иметь представление

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 4-го класса:

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.8	6.7	7.0	6.0	6.7	7.0
2	Челночный бег 3x10м.	9.6	10.0	10.4	9.8	10.6	11.2
3	Прыжок в длину с/м	150	128	119	145	120	108
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-6

6	Гибкость наклон вперёд из пол.сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-
---	------------------------------------	------	-----	----	-------	---	----

Календарно-тематическое планирование в 4 классе для учащихся с лёгкой умственной отсталостью на 2023-2024 уч.год.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата проведения	
		предметные	метапредметные	личностные		план	факт
Знания о физической культуре							
Летая атлетика							
1-2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Инструктаж по т/б	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в п./игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку».	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»		
3	Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»		

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»		
5	Техника метания мешочка на дальность	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	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: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»		
6	Тестирование	Знать правила	Коммуникативные: сохранять	Развитие этических чувств,	Разминка с мешоч-		

	метания мешочка на дальность	тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций	ками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
Гимнастика с элементами акробатики							
7	Упражнения на координацию движений	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	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, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»		
Знания о физической культуре							
8	Физические качества	Называть физические качества, выполнять метание	Коммуникативные: 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	Разминка, направленная на развитие координации движений,		

		гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»		
Легкая атлетика							
9	Техника прыжка в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»		
10	Прыжок в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по-		

		разминку в движении, понимать правила по подвижной игры «Флаг на башне»	отношения Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	двигательная игра «Флаг на башне»		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»		
Подвижные игры							
12	Подвижная игра «Бездомный заяц»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность,	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Регулятивные: использовать средства	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников		

		правила подвижной игры «Бездомный заяц»	саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега на результат. П./игры.	разных социальных ситуациях.			
Легкая атлетика							
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц».	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочув-ствия другим людям, развитие на-вы-ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»		
Гимнастика с элементами акробатики							
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку, на-правленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила п./игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочув-ствия другим людям, развитие само-стоятельности и личной ответвен-ности за свои поступки на основе пред-ставлений о нравственных нормах.			
15	Тестирование подъема туловища из положения	Выполнять разминку, на-правленную на развитие гибкости,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочув-ствия	Разминка, направ-ленная на развитие гибкости, тестирова-ние подъема		

	лежа за 1 минуту	знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы».	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»		
Легкая атлетика							
16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		
Гимнастика с элементами акробатики							
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»		

		п./игра «Вышибалы»					
18	Тестирование виса на время	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила игры «Ловля обезьян»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование виса на время, п./игра «Ловля обезьян».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»		
Подвижные игры							
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: п./игра «Кот и мыши»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, формирование установки на здоровый образ жизни	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		
Знания о физической культуре							
20	Режим дня	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять	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	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		

		«Кот и мыши»	заданную цель. Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на здоровый образ жизни.			
Подвижные игры							
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»		
22	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		

			«Осада города»				
23	«Салки с резиновыми кружочками» Подвижная игра	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексия деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
Знания о физической культуре							
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, п./и. «Салки с резиновыми кольцами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»		
Подвижные игры							

25	Ведение мяча	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	Коммуникативные: слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: п./игра «Ночная охота» с ведением мяча в изменяющихся условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»		
26	Упражнения с мячом	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»		
27	Подвижные игры	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры		

		правила выбранных подвижных игр	чами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр	сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
Гимнастика с элементами акробатики							
28	Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»		
29	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять ку-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности,	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»		

			вырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	формирование эстетических потребностей			
30	Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой 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, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега		
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой 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, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, другие варианты	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	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед		

			кувырка вперед				
32	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, п./и. «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»		
33	Круговая тренировка	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку, п./и. «Волшебные елочки».	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	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»		
34	Стойка на голове	Знать, какую первую помощь	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка с гимнастической		

		нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражняя на внимание	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах		
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по г./стенке. П./игра «Белочка-защитница»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»		
36	Различные виды перелезаний	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и фор-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»		

			мы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей.			
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание		
38	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, п./игра «Удочка»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»		
39	Прыжки в скакалку	Знать, как выполняются прыжки в скакалку,	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная		

		правила подвижной игры «Горячая ЛИНИЯ»	(познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	игра «Горячая линия»		
40	Прыжки в скакалку в движении	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, подвижная игра	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	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»		

			«Медведи и пчелы».				
42	Акробатическая комбинация из двух элементов	Знать правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: п./игра «Медведи и пчелы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»		
43	Акробатическая комбинация из трех элементов	Знать технику, правила подвижной игры «Шмель».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные, подвижная игра «Шмель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»		
44	Акробатическая комбинация из четырех элементов	Знать, как составляется комбинация, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, 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 комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»		

45	Вращение обруча	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, 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 комбинацию на кольцах, вращение обруча, п./игра «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
46	Варианты вращения обруча	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, п./игра «Ловишка с мешочком на голове».	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.	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на	Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные:	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	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

		голове»	уметь захватывать канат ногами, лазать по канату', проходить станции круговой тренировки, п/и «Ловишки».	ответственности за свои поступки			
48	Круговая тренировка	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, подвижная игра по выбору.	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.	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов		
Лыжная подготовка							
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах .	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50	Повороты	Знать, как	Коммуникативные: слушать и	Принятие и освоение	Ступающий и сколь-		

	переступание на лыжах без палок	пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	звонкий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними		
52	Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением,	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»		

		прави- ла подвижной игры «Салки на снегу»	лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, подвижная игра «Салки на снегу».	ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни			
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 км, п./игра «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»		
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах		
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной стойке .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке		
56	Подъем на	Знать, как	Коммуникативные: сохранять	Развитие мотивов учебной	Лыжные ходы,		

	склон «елочкой»	выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой».	деятельности, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок на безопасный образ жизни	подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
57	Передвижение на лыжах змейкой	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке.	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подвижная игра «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона,		

		кататься на лыжах со склона и по лыжне	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	свободное катание		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спускаться со склона в осн. стойке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	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	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке		
Гимнастика с элементами акробатики							
61	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости.	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»		
Подвижные игры							

62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по г./стенке, подвижная игра «Белочка-защитница».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»		
Легкая атлетика							
63	Преодоление полосы препятствий	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить полосу препятствий, подвижная игра «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»		
64	Усложненная полоса препятствий	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прохождение усложненной полосы препятствий, п./и. «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»		
65	Прыжок в	Знать, как	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие мотивов учеб	Разминка с		

	высоту с прямого разбега	выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны»	ной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
67	Прыжок в длину с места Контрольный урок	Знать, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		

			Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, п/и «Салки - дай руку».	безопасный образ жизни			
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Знать правила подвижной игры «Салки - дай руку»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега Подвижная игра «Салки - дай руку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		
Подвижные игры							
69	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила п./игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
70	Броски мяча в баскет-	Знать, как выполняется бросок	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка с мячами в парах, техника брос-		

	большое кольцо способом «снизу»	мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	ка мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»		
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу. Познавательные:	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра		

			выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча. П./игра «Охотники и утки»	выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	«Охотники и утки»		
73	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»		
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»		
Легкая атлетика							
75	Знакомство с	Знать, что такое	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов учебной	Разминка с		

	мячами-хопами	мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»	недостаю-щую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хобах. П./и «Ловишка на хобах»	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хобах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
76	Прыжки на мячах-хобах	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хобах, правила игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хобах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хобах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
Подвижные игры							
77	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, подвижная игра «Ловишка с мячом и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		

			защитниками»				
78	Подвижные игры	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Подвижные игры по выбору.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, п./игра «Забросай противника мячами».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»		
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра		

		игры «Точно в цель»	убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни.	«Точно в цель»		
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Точно в цель».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»		
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		

83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
Легкая атлетика							
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», п./и. «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.	Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»		
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»		

			за головы, подвижная игра «Точно в цель».	поступки			
Гимнастика с элементами акробатики							
86	Тестирование вися на время	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования вися на время, подвижная игра «Точно в цель».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование вися на время, подвижная игра «Точно в цель»		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать свою оценку. Познавательные: проходить тест: наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Точно в цель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»		
Легкая атлетика							
88	Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие на-	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»		

			<p>деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тест: прыжок в длину с места, п./игра «Собачки».</p>	<p>выков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на здоровый образ жизни.</p>			
Гимнастика с элементами акробатики							
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»</p>	<p>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 здоровый образ жизни.</p>	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: тест: подъем туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух».</p>	<p>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</p>	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»		
Легкая атлетика							

91	Техника метания на точность (разные предметы)	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишки».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, п./игра «Ловишки»	Развитие этических чувств, добро-желательности 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 здоровый образ жизни.	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
Подвижные игры							
93	Подвижные игры для зала	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. Регулятивные: проектировать	Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные		

			траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	учениками		
Легкая атлетика							
94	Беговые упражнения	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения. Подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: тест: бег на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко»,	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко»,		

		собирай быстрее»	познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	собирай быстрее»		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
98	Бег на 1000 м	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи - вороны»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на здоровый образ жизни.	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»		
Подвижные игры							
99-100	Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Разминка с помощью учеников, 2—3 по-		

		подвижные игры с мячом, правила тестирования	общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	движные игры, тестирование		
101-102	Подвижные игры. Прыжки в скакалку. Инструктаж по т/б на летних каникулах	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты.	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года		