

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19 г.Ивдель п. Сама

Рабочая программа  
по физической культуре  
4 класс (ФГОС)

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Требования к уровню подготовки учащихся.
5. Планируемые результаты освоения программы.
6. Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Материально-технические средства для реализации программы.

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе ФГОС второго поколения и системы учебников «Школа России».**

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 «О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений.

При создании программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Учебно-тематическое планирование

	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>78 ч.</b>
1	Основы знаний о физической культуре Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
2	Подвижные игры	18 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
4	Лёгкоатлетические упражнения	21 ч.
5	Лыжная подготовка	21 ч.
	<b>Вариативная часть</b>	<b>24 ч.</b>
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	23 ч.
2	Плавание	1 ч.
	<b>Всего часов:</b>	<b>102 ч.</b>

### Содержание программы

### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности-**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики - 18 ч.**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика – 21 ч.**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Бег.* Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

#### **Подвижные игры - 18ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».*

*На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».*

*На материале спортивных игр: : футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).*

### **Лыжная подготовка -21 ч.**

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр.– 23 ч.**

Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

Спортивные игры: баскетбол

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Спортивные игры: волейбол

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Плавание – 1 ч.**

***Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.***

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**



**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  
Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и

последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Знать и иметь представление:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.



**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Раздел «личностные универсальные учебные действия»**

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую

ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

*внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*

*выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;*

*устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;  
адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации  
социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;  
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета  
позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным  
нормам и этическим требованиям;*

*установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;  
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу  
человеческой жизни;*

*эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках,  
направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

*Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре*

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый контроль по результату;

адекватно воспринимать оценку учителя;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

*Выпускник получит возможность научиться:*  
*адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;*  
*выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;*  
*устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*  
*соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*  
*активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*  
*концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;*  
*стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.*

#### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

владеть общим приемом решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

*моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;*

*поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);*

*сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);*

*обработка информации (определение основной и второстепенной информации;*

*запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;*

*анализ информации;*

*передача информации (устным, письменным, цифровым способами);*

*интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);*

*оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);*

*подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;*

*анализ;*

*синтез;*

*сравнение;*

*сериация;*

*классификация по заданным критериям;*

*установление аналогий;*

*установление причинно-следственных связей;*

*построение рассуждения;*

*обобщение.*

**Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы;

контролировать действия партнеров;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*слушать собеседника;*

*определять общую цель и пути ее достижения;*

*осуществлять взаимный контроль,*

*адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*

*оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*

*аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*

*прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*

*разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

## **Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ.



В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м, с
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средн ий	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8		7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	
			9	7,1	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,6
			10	6,8	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,3
				6,6					5,2
2	Координационн ые	Челночный бег  3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее
			8		10,0-9,5	9,1			
			9	10,4	9,9-9,3	8,8	11,2	10,7- 10,1	9,7
			10	10,2	9,5-9,0	8,6	10,8		9,3
				9,9			10,4	10,3- 9,7	9,1
						10,0- 9,5			
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее 100	110- 130	150 и более
			8		125-145	165			
			9	110	130-150	175	110	125- 140	155
			10	120	140-160	185	120		160
				130				135-	170

								150	
								140-155	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	.9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5			

	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
		8				3	6—10	14
		9				3	7—11	16
		10				4	8—13	18

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

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

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

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

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

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Подвижные игры**

### **Кот и мыши**

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

- Кот, кот, на чем спишь?
- На мосту.
- Чего пьешь?
- Квас.
- Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

### **Волк во рву**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

### **Игра «Зайцы в огороде»**

В середине площадки чертятся два концентрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. «Зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы», прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четырех «зайцев», и игра продолжается.

### **Невод**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!).

Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался.

Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

### **«Охотники и зайцы».**

В центре игровой площадки обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-зайцы разбегаются по всей игровой площадке. Вот только в дом к охотнику они заходить не могут. Кто наступает в обозначенный круг, тот выбывает (попадает в капкан). У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в зайцев, а задача зайцев от этого мяча уворачиваться. Охотник сам бегаёт за своими «патронами» (мячом). Бросил – побежал, взял и т.д.

Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить:

1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей (5-10), считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым.
2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке (3-8 – в зависимости от размеров игровой территории). Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае зайцы могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей.
3. Разрешить зайцам защищаться. Для этого можно использовать подручный инвентарь: резиновые кольца, «кочки», мячи и т.п. В этом случае «заяц», в которого летит мяч, может этот мяч отбить своей защитой. Если ему это удалось, то он остается в игре. В дополнение, можно считать это как «свечка», которая спасает одного из уже пойманных игроков или остается про запас на будущее. Если ничего интересного под рукой нет, то можно разрешить защищаться кистями рук. Сумел обить ладонью или тыльной стороной кисти – спасен, попал мяч выше (в предплечье, плечо и т.п.) – выбит.

### **Игра «Посадка картошки»**

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Вышибалы

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

### **Игра «Пустое место»**

Возраст: дошкольный.

Особенности игры и ее воспитательное значение.

Эта игра представляет собой вариант народной игры. В данной игре управление своим поведением опирается не на воображаемую ситуацию, а на сознательно поставленную и принятую цель, которая требует от ребенка мобилизации усилий. Это новый шаг на пути формирования волевых качеств и овладения своим поведением. Игра включает выбор партнера, это дает возможность ребенку осознать и выразить свое предпочтение другому. Поэтому игра оказывает воздействие и на взаимоотношения детей в группе. Вместе с тем игра содержит элемент соревнования (кто раньше добежит и займет пустое место), что требует от ребенка способности вовремя мобилизоваться на решение пространственно-двигательной задачи и на выполнение правил поведения в совместной деятельности.



### Описание игры

Перед началом игры воспитатель спрашивает детей, любят ли они бегать и кто из них, по их мнению, лучше всех бегаёт. «Давайте проверим, кто из вас умеет быстрее бегать». Воспитатель предлагает детям взяться за руки и построиться в круг. Потом они опускают руки и садятся на пол (если игра проводится в помещении) лицом внутрь круга. Двигаясь за кругом, воспитатель произносит следующие слова, которые за ним повторяют дети:

Огонь горит, вода кипит, Тебя сегодня будут мыть, Не буду я тебя ловить!

На последнем слове воспитатель дотрагивается до кого-нибудь из детей, предлагает ему встать, повернуться лицом к взрослому, говорит: «Раз, два, три – беги!» – и показывает, в каком направлении ему бежать позади круга, чтобы первым занять освободившееся место. Воспитатель и выбранный им ребенок с разных сторон оббегают круг. Взрослый даёт ребёнку возможность первому занять пустое место и снова становится водящим. Обходя ещё раз детей позади круга, воспитатель даёт им возможность опять услышать и запомнить нужные слова и освоиться с содержанием и правилами новой игры. Он выбирает кого-нибудь из детей, бежит с ним позади круга в противоположные стороны, показывая, куда должен бежать ребенок. На этот раз взрослый старается первым занять пустое место, а бежавший с ним ребенок становится водящим. Теперь водящий сам выбирает себе партнера, с которым будет бежать позади круга. Тому, кто первый займет пустое место, все хлопают в ладоши. Так по очереди дети соревнуются друг с другом, и игра повторяется снова и снова.

### Правила игры

Выбирать того, кто еще ни разу не бегал.

Бежать по кругу в противоположные стороны.

Тот, кто опоздал и не успел занять пустое место, становится водящим.

Эта игра очень проста. Она не требует большого пространства и может проводиться как на улице, так и в помещении. Следует учитывать, что малышам трудно стоять долго на месте, они утомляются, что проявляется в двигательном беспокойстве. Поэтому вначале игру лучше проводить в помещении, усадив детей на ковер или на стульчики. Важно удовлетворить желание каждого ребенка активно участвовать в соревновании. Не менее важно приучать детей считаться не только с собой, но и с другими и выполнять роль активных болельщиков в соревновании.

Учитывая, что малышам бывает трудно выбрать себе партнера в соревновании, к тому же равного по силам, воспитателю следует облегчить решение этой задачи, шепнув на ушко или показав рукой, кого лучше выбрать.

### Игра «Белые медведи»

Возраст: для детей 6 – 7 лет.

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

### **Игра «Космонавты»**

В эту игру могут играть от четырех человек. Игра отлично развивает ловкость, выносливость, координацию, реакцию, внимательность и мышление.

Перед игрой мелом на асфальте или палкой на земле чертится ракетодром – несколько небольших кругов-ракет, в каждый из которых могут вставать только двое игроков. Важно, чтобы количество мест в ракетах было меньше количества игроков.

Игра начинается с того, что ее участники, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим.

С последними словами все бегут к ракетодрому и занимают места в ракетах. Оставшиеся без мест возвращаются в центр площадки. Затем все участники игры, включая опоздавших, снова становятся в круг и опять начинают игру.

После нескольких раундов определяются победители. Ими становятся те игроки, которые сумели ни разу не остаться без мест в ракетах.

### **Игра «Веревочка под ногами»**

Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой команды ставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала обегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй обегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки

вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

### **Подвижная игра «Снайперы»**

*Количество играющих 14-16 чел.*

*Подготовка.* На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

*Правила.* 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

### **Подвижная игра «Передача мячей по кругу»**

*Количество играющих -16 -20 чел.*

*Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

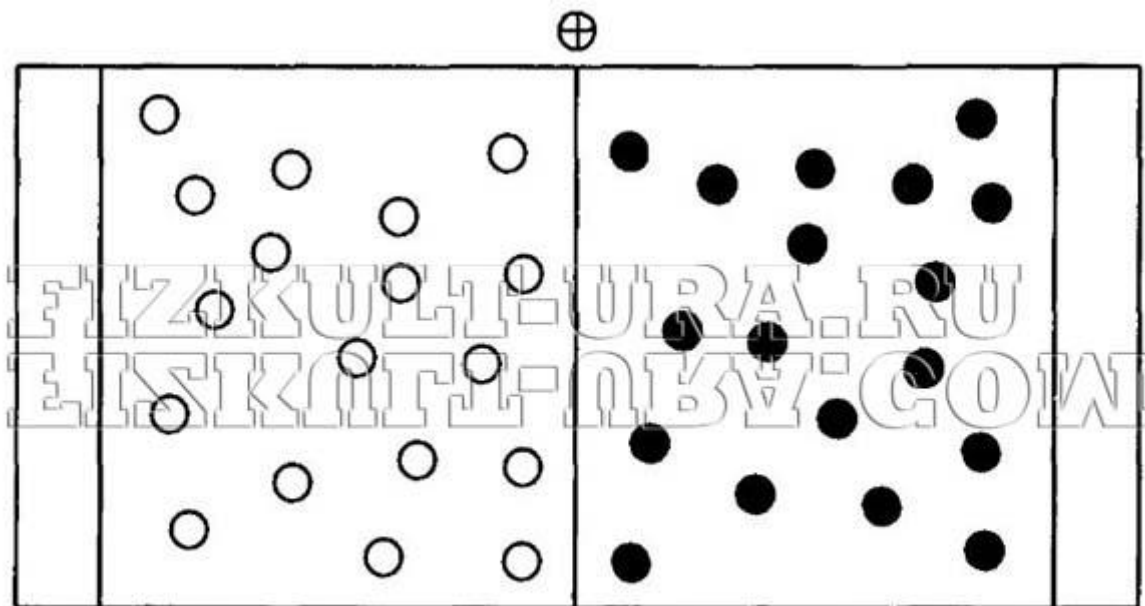
*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

*Правила.* 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

*Перестрелка*

*Подготовка.* Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.



● ○ Игроки противоположных команд ⊕ Руководитель

*Содержание игры.* Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину

противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

### **Гуси-лебеди**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать Да косточки глотать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в гусей-лебедей играть на воле, в саду.

## Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	2	3	4			5
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>						
1.	<b>Организационно-методические требования на уроках физической культуры.</b>	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».</p>	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.	
<b>Лёгкая атлетика (5ч)</b>						
2.	<b>Тестирование бега на 30 м с</b>	Беговая разминка, тестирование бега	Знать, как проходит тестирование бега на	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,	

	<b>высокого старта.</b>	на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку».	30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки - дай руку».	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
3.	<b>Техника челночного бега.</b>	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	

					социальной справедливости и свободе.	
4.	<b>Тестирование челночного бега 3x10 м.</b>	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
5.	<b>Тестирование бега на 60 м с высокого старта.</b>	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого</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,	



				старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	
6.	<b>Тестирование метания мешочка на дальность.</b>	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики».	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>						
7.	<b>Техника паса в футболе.</b>	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе. правила подвижной игры «Собачки ногами».	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самоопределению <b>Познавательные:</b> выполнять различные	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать	

				варианты пасов играть в полвижную игру «Собачки ногами».	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.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>						
8.	<b>Спортивная игра «Футбол».</b>	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол».	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя с полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>						
9.	<b>Техника прыжка в длину с разбега.</b>	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие	

				спортивную игру «Футбол».	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
10.	<b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b>	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
11.	<b>Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.</b>	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки».	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности <b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>						
12.	<b>Контрольный урок по футболу.</b>	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол».	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	

		«Футбол».		<p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> играть в спортивную игру «Футбол».</p>	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
<b>Лёгкая атлетика (3ч)</b>						
13.	<b>Тестирование метания малого мяча на точность.</b>	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
14.	<b>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</b>	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	

				<p>взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка».</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
15.	<b>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</b>	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка».</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>	
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>						
16.	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b>	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	

				проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>						
17.	<b>Тестирование подтягиваний и отжиманий.</b>	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти-вышибалы».	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
18.	<b>Тестирование виса на время.</b>	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование	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,	

				виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы».	социально справедливости и свободе.	
<b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b>						
19.	<b>Броски и ловля мяча в парах.</b>	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
20.	<b>Броски мяча в парах на точность.</b>	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	

				<b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки».	ситуаций.	
21.	<b>Броски и ловля мяча в парах.</b>	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
22.	<b>Броски и ловля мяча в парах у стены.</b>	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскачивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> бросать	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,	



				мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны».	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
23.	<b>Подвижная игра «Осада города».</b>	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
24.	<b>Броски и ловля мяча.</b>	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города».	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	

				«Осада города».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
25.	<b>Упражнения с мячом.</b>	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм».	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы.	
26.	<b>Ведение мяча.</b>	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм».	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	

				играть в подвижную игру «Штурм».	и находить выходы из спорных ситуаций.	
27.	<b>Подвижные игры.</b>	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>						
28.	<b>Кувырок вперед.</b>	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка».	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру	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	

				«Удочка».	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
29.	<b>Кувырок вперед с разбега и через препятствие.</b>	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка».	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка».	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка».</p>	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.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>						
30.	<b>Зарядка.</b>	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетиче-	

				сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».	ских потребностей, ценностей и чувств.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>						
31.	<b>Кувырок назад.</b>	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
32.	<b>Круговая тренировка.</b>	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	

				исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
33.	<b>Стойка на голове и руках.</b>	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>						
34.	<b>Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.</b>	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	

		на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты».	<p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты».</p>	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</b>						
35.	<b>Гимнастические упражнения.</b>	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
36.	<b>Висы.</b>	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян».	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян».	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	

				<p>форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».</p>	<p>обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	
37.	<b>Лазанье по гимнастической стенке и висы.</b>	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».</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>	
38.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	



				<p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».</p>	<p>социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
39.	<b>Прыжки в скакалку.</b>	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
40.	<b>Прыжки в скакалку в тройках.</b>	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия».	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>

				и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия».	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
41.	<b>Лазанье по канату в два приема.</b>	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен».	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
42.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

				<p><b>Познавательные:</b> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен».</p>	сочувствия другим людям.	
43.	<b>Упражнения на гимнастическом бревне.</b>	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами».	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами».</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
44.	<b>Упражнения на гимнастических кольцах.</b>	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч».	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	

				<p>заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч».</p>	
45.	<b>Махи на гимнастических кольцах.</b>	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
46.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной скамейке, круговая тренировка, подвижная игра	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять махи и выкрут</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		«Ловишка с мешочком на голове».		на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
47.	<b>Вращение обруча.</b>	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
48.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	

		«Катание колеса».	колеса».	указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Лыжная подготовка (21ч)</b>						
49.	<b>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.</b>	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
50.	<b>Ступающий и</b>	Передвижение на	Знать технику	<b>Коммуникативные:</b> с	Принятие и освоение	

	<b>скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.</b>	лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.	передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
51.	<b>Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.</b>	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	

52.	<b>Попеременный одношажный ход на лыжах.</b>	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
53.	<b>Попеременный одношажный ход на лыжах.</b>	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне.	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными ходами, обго-</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности	



				нять на лыжной трассе.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
54.	<b>Одновременный одношажный ход на лыжах.</b>	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
55.	<b>Одновременный одношажный ход на лыжах.</b>	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

			лыжне.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
56.	<b>Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.</b>	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	
57.	<b>Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и</b>	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	

	<b>спуск в основной стойке на лыжах.</b>	«полуелочкой», спуск в основной стойке.	ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	
58.	<b>Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.</b>	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними	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.	

				предмет».		
59.	<b>Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.</b>	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
60.	<b>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</b>	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	

				в подвижную игру «Накаты».	социальной справедливости и свободе.	
61.	<b>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</b>	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
62.	<b>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</b>	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	

				«змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
63.	<b>Подвижная игра на лыжах «Накаты».</b>	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
64.	<b>Подвижная игра на лыжах «Накаты».</b>	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий	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	

				и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
65.	<b>Подвижная игра на лыжах «Накаты».</b>	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
66.	<b>Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».</b>	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности	

				<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».</p>	<p>за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
67.	<b>Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».</b>	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».</p>	<p>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.</p>	
68.	<b>Прохождение дистанции 2 км на лыжах.</b>	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	



				<p>движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет».</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной.</p>	
69.	<b>Контрольный урок по лыжной подготовке.</b>	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».	Знать, как передвигаться на лыжах различными.	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет».</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>	
<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>						
70.	<b>Полоса препятствий.</b>	Разминка в движении, прохождение полосы	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p>	

		препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».	слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. <b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка».	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
71.	<b>Усложненная полоса препятствий.</b>	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. <b>Познавательные:</b> преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
72.	<b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b>	Разминка с гимнастическими скамейками,	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	

		прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
73.	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</b>	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>						
74.	<b>Физкульт-минутка.</b>	Физкультминутка, разминка с	Знать, что такое физкультминутки,	<b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и	Развитие мотивов учебной деятельности и	

		включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».	технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением».	диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (3ч)</b>						
75.	<b>Знакомство с опорным прыжком.</b>	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка».	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в	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	

				высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
76.	<b>Опорный прыжок.</b>	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка».	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
77.	<b>Контрольный урок по опорному прыжку.</b>	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	

				<b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
<b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>						
78.	<b>Броски мяча через волейбольную сетку.</b>	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты.	
79.	<b>Подвижная игра «Пионербол».</b>	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего <b>Познавательные:</b> бросать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной Познавательные: бросать мяч через	

				мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол.	волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол.	
80.	<b>Упражнения с мячом.</b>	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол».	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
81.	<b>Волейбольные упражнения.</b>	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	

82.	<b>Контрольный урок по волейболу.</b>	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
<b>Лёгкая атлетика (2ч)</b>						
83.	<b>Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».</b>	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами</p>	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.	



				«от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».		
84.	<b>Броски набивного мяча правой и левой рукой.</b>	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>	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.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>						
85.	<b>Тестирование вися на время.</b>	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать правила проведения тестирования вися на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч».	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	

				проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
86.	<b>Тестирование наклона из положения стоя.</b>	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Борьба за мяч», тестирование наклона из положения стоя.	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Борьба за мяч».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру «Борьба за мяч».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>						
87.	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b>	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Борьба за мяч».	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Борьба за мяч».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

				прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Борьба за мяч».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2ч)</b>						
88.	<b>Тестирование подтягиваний и отжиманий.</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Баскетбол».	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Баскетбол».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
89.	<b>Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	

		«Баскетбол».		<b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>						
90.	<b>Баскетбольные упражнения.</b>	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.	
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>						
91.	<b>Тестирование метания малого мяча на точность.</b>	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	

				сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Подвижные и спортивные игры (1ч)</b>						
92.	<b>Спортивная игра «Баскетбол».</b>	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
<b>Лёгкая атлетика (4ч)</b>						
93.	<b>Беговые упражнения.</b>	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	

				<p>познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики».</p>	<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
94.	<b>Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</b>	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч».	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч».</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>	
95.	<b>Тестирование челночного бега 3x10 м.</b>	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	

				<b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	
96.	<b>Тестирование метания мешочка на дальность.</b>	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>						
97.	<b>Футбольные упражнения.</b>	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

				<p>движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную.</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	
98.	<b>Спортивная игра «Футбол».</b>	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол».</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	
<b>Лёгкая атлетика (1ч)</b>						
99.	<b>Бег на 1000 м.</b>	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим</p>	



				<p>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> пробежать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол».</p>	<p>людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч)</b>						
100.	<b>Спортивные игры.</b>	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр.	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
101.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года.	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со</p>	

				самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
102.	<b>Освоение правил, требований к занятиям с водой.</b>	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях плаванием	Знать правила поведения на воде, требования по соблюдению мер личной гигиены.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка