****

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**4а класс**

**Базовый уровень**

**Учитель: Кузнецов Д.А.**

**2019-2020 учебный год**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы В.И. Ляха и создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж​на создавать максимально благоприятные условия для раскры​тия и развития не только физических, но и духовных способ​ностей ребёнка, его самоопределения.

*Целью* школьного физического воспитания является форми​рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше​нием следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав​ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно​сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен​тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди​национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна​рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо​ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво​бодное время на основе формирования интересов к определён​ным видам двигательной активности и выявления предраспо​ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз​витию психических процессов (представления, памяти, мыш​ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. В 4 классе— 68 ч. в год. (34 учебных недели)

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос​новной образовательной программы начального общего об​разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащи​мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий​ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру​гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча​ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио​нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива​ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос​лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор​мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за​дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф​фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест​ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест​ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред​ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен​ностях объектов, процессов и явлений действительности в со​ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи​ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци​ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо​ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру​зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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 фи​зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи​зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли​яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи​ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы​полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви​тия 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 мас​сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче​ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про​ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор​тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на​рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко​манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы​полнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло​жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере​ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на​зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при​сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен​ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим​настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под​ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел​ночный 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 (1кг) на дальность разными спосо​бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу​ски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна​стики с основами акробатики:* игровые задания с использо​ванием 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 передви​жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста​новка 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; приём и пере​дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Примерная дата** | **Фактическая дата** |
| **Предметные****УУД** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные****УУД** |
| 1 | Организационно-методические указания | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра» ловишки». | Дифференцировать понятия колонна и шеренга, уметь строиться в колонну в движении | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилуПознавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение | Формирование стартовой мотивации к изучении нового, развитие доброжелательности | Знать требования инструкций.Устный опрос | 2-6.09 |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта |  | Отличать где право, где лево, уметь выполнять разминку в движении | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другуРегулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстниковПознавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Уметь демонстрировать темп бега | 2-6.09 |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м  | Беговая разминка, тестированиечелночного бега 3 х 10 м, подвиж- ная игра «Колдунчики >> | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты пра- вил подвижной игры «Колдун- чики»  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  | Развитие этических чувств,доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 9-13.09 |  |
| 4 | Тестирование Бега на 60 метров с высокого старта | Беговая разминка с мешочками,тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол- дунчики»  | Знать правила проведения тестирования метания мешоч- ка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила по- движной игры «Колдунчики»  | *Коммуникативные:* добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести- рование метания мешочка на даль- ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 9-13.09 |  |
| 5 | Техника паса в фут- боле  | Разминка, направлен- ная на развитие коор- динации движений, метание гимнасти- ческой палки ногой, подвижная игра «Ко- мандные хвостики'> | Выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, на- правленную на развитие координации движений, по- нимать прави- ла подвижной игры «Команд- ные хвостики»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со- здавать конфликтыI и на- ходить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  |  | 16-20.09 |  |
| 6 | Спортивная игра футбол | Разминка, направлен- ная на развитие *коор-* динации движений, физические качества, метание гимнасти- ческой палки ногой, подвижная игра <,Ко- мандные хвостики> | Называть физические качества, выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Команд- ные хвостики,)  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу сво- его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оце- нивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* рассказывать о физических качествах и о тех- нике выполнения метания гим- настической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики,)  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудни- чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон- фликты и находить выхо- ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоро- вый образ жизни  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 16-20.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат | Разминка на месте, прыжок в длину с раз- бега, спортивная игра «Футбол»  | Знать технику прыжка в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор- тивную 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  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость | 23-27.09 |  |
| 8 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега  | 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» | *Коммуникативныe:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кон- трольный 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  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 23-27.09 |  |
| 9 | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»  | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ-ность, правила подвижной игры <<Вышибалы>> | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Уметь демонстрировать технику в целом. | 30-4.10 |  |
| 10 | Тестирование наклона вперед из положения стоя  | Разминка с малыми мячами, тестирование на- клона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»  | Знать правила про ведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Пере- стрелка»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб-рожелательноти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 30-4.10 |  |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направлен- ная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»  | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву,)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 7-11.10 |  |
| 12 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы >>) | Знать правила про ведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе  | Корректировка техники бега | 7-11.10 |  |
| 13 | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра | Выполнять разминку у гимнастиче- ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме, с доста- точной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни - кации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять под- лезания, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудни - чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро- вый образ жизни  |  | 14-18.10 |  |
| 14 | Броски мяча в парах на точность | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма- лыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме, с доста- точной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни- кации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о режиме дня, подлезать под пре- пятствие, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудни - чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон- фликты и находить выхо- ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоро- вый образ жизни  | Уметь демонстрировать физические кондиции | 14-18.10 |  |
| 15 | Броски и ловля мяча в парах у стены  | 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, отскочив- ший от стены, правила по- движной игры «Осада города»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. ***Познавательные:*** вьшолнять 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 со- циальных ситуациях  |  | 21-25.10 |  |
| 16 | Подвижная игра Осада города | 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 стой- ки»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведе-нием партнера (контроль, коррек-ция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из споров | Тестирование бега на 1000 метров. | 21-25.10 |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках ф-к | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»  | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила по- движной игры «Штурм»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движyщyю силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»  | Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли- вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми В разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | 5-8.11 |  |
| 18 | Ведение мяча | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила по- движной игры «Штурм»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли- вости И свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорныхситуаций  |  | 5-8.11 |  |
| 19 | Кувырок вперед  | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»  | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно вычислять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценно- стей и чувств  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 11-15.11 |  |
| 20 | Кувырок вперед  |  Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»  | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие,правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | 11-15.11 |  |
| 21 | Кувырок назад  |  Разминка на матах, кувырк вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»  | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие,правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | 18-22.11 |  |
| 22 | Круговая тренировка | Зарядка, кувырок на- зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»  | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения стойки на голове, правила подвижной игры «Мяч в туннеле>  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь делать заряд- ку, 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  | Уметь держать равновесие | 18-22.11 |  |
| 23 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | Зарядка, стойка на го- лове и руках, подвижная игра «Парашютисты>  | Знать, как проводится за- рядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты'>  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* выполнять заряд- ку, 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  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 25-29.11 |  |
| 24 | Гимнастические упражнения | Разминка с гимнастическими палками, лаза- нье по гимнастической стенке, <<Ловля обезьян с мячом»  | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Корректировка движений  | 25-29.11 |  |
| 25 | Лазанье по гимнастической стенке и висы  | Разминка , вис завесом одной и двумя ногами.  | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Корректировка движений  | 2-6.12 |  |
| 26 | Круговая тренировка  | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как про- ходить станции круговой тренировки,правила подвижной игры «Удочка»  | *Коммуникативные:представлять* конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослымии В разных социальных ситуациях  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 2-6.12 |  |
| 27 | Прыжки в скакалку в тройках | Разминка со скакалка- ми, прыжки В скакалку, подвижная игра «Горя- чая линия»  | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Корректировка движений  | 9-13.12 |  |
| 28 | Лазанье по канату в два приема  | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как про- ходить станции круговой тренировкии,правила подвижной игры «Удочка»  | *Коммуникативные:представлять* конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослымии В разных социальных ситуациях  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 9-13.12 |  |
| 29 | Упражнения на гимнастическом бревне | Разминка на ска- мейках,упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки И мяч' | Знать комби- нацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастиче- ском бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч'>  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять упраж- нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть В подвижную игру «Салки И мяч'>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознанне личностного смысла учения, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче- ских потребностей, ценно- стей и чувств  | Корректировка переворотов | 16-20.12 |  |
| 30 | Упражнения на гимнастических кольцах | Разминка с резино- выми кольцами, махи и выкрут на гимна- стических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове')  | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче- ских кольцах, правила по- движной игры «Ловишка С ме- шочком на го- лове,>  | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст- вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по- движную игру <JIовишка с мешоч- ком на голове,>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, формирование эстетических потребно- стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости  | Коррекция движений на кольцах | 16-20.12 |  |
| 31 | Круговая тренировка | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса')  | Знать, какие варианты вра- щения обруча существуют, правила по- движной игры «Катание ко- леса,>  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции. ***Познавательные:*** выполнять раз- личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений О нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Коррекция движений при работе с обручем | 23-27.12 |  |
| 32 | Вращение обруча | Разминка с обручами, лазанье по канату,стойка на голове, стой- ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»  | Знать технику выполнения стойки на го- лове и руках, какие станции круговой тре- нировкибы- вают, правила подвижной игры «Катание колеса,>  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить стан- ции круговой тренировки, играть В подвижную игру «Катание колеса»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаюшегося, развитие доброжела- тельности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич- ной ответственности за свои поступки на осно- ве представлений о нрав- ственных нормах, соци- альной справедливости и свободе  |  | 23-27.12 |  |
| 33 | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.  | Организационно- мето- дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю- щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок  | Знать орга- низационно- методические трсбования, применяемые на уроках лыж- ной подготов- ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжныхпалок  | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про- дуктивной кооперации, представ- лять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе- редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных си- туациях  | Коррекция движенй на лыжах | 13-17.01 |  |
| 34 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Передвижение на лы- жах переступающим и шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием | Знать технику передвиже- нияналыжах ступающим шагом с лыж- ными палками и без них, тех- нику поворота переступанием на лыжах  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель- ность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя- щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающе- гося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | Коррекция движений на лыжах | 13-17.01 |  |
| 35 | Попеременный одношажный ход на лыжах | Передвижение на лы- жах переступающим и шагом с лыжными палками и без них, торможение и падение | Знать технику передвиже- нияналыжах ступающим и скользящим шагом с лыж- ными палками и без них, тех- нику поворота переступанием на лыжах  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель- ность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя- щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием  | Принятие и освоение со- циальной роли обучающе- гося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям  | Коррекция движений на лыжах | 20-24.01 |  |
| 36 | Одновременный одношажныйход на лыжах | Учить подъему «лесенкой» при Одновременном одношажном ходе | Отличать где право, где лево, уметь выполнять разминку в движении | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другуРегулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстниковПознавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 20-24.01 |  |
| 37 | Подъем на склон лесенкой, торможение плугом на лыжах | обучение одновременному бесшажныму ходу.  | Знать правила проведения тестирования метания мешоч- ка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила по- движной игры «Колдунчики»  | *Коммуникативные:* добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести- рование метания мешочка на даль- ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 27-31.01 |  |
| 38 | Передвижение и спуск на лыжах змейкой |  Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном  бесшажном ходе.  | Выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, на- правленную на развитие координации движений, по- нимать прави- ла подвижной игры «Команд- ные хвостики»  | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другуРегулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстниковПознавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон- фликты и находить выхо- ды их спорных ситуаций | Корректировка движений при ловле и передаче мяча  | 27-31.01 |  |
| 39 | Подвижная игра на лыжах - Подними предмет |  Отталкивание ногой в поперемен ном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.   | Знать, как выполнять прыжок в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осу- ществлять свою деятельность по об- разцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять челноч- ный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне,)  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося,   | 3-7.02 |  |
| 40 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе | Знать технику прыжка в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести- рование метания мешочка на даль- ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 3-7.02 |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход | 1. седподсеание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в
2. попеременном двухшажном ходе.
3.
 | Выполнять прыжок в дли- ну с разбега на результат, договариваться и выбирать по- движные игры для совместной игры  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки  | ***Коммуникативные:*** сохранять доб- рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | 10-14.02 |  |
| 42 | Поворот переступаниемпри спуске | Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости.  | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ-ность, правила подвижной игры <<Вышибалы>> | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу сво- его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оце- нивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* рассказывать о физических качествах и о тех- нике выполнения метания гим- настической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики,)  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтыI и на- ходить выходы из спорных ситуаций, формированиеустановки на безопасный и здоровый образ жизни  | 10-14.02 |  |
| 43 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Знать правила про ведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила по-движной игры «Перестрелка» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор- тивную игру «Футбол»  | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | 17-21.02 |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»  | *Коммуникативныe:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кон- трольный прыжок В длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. *Познавательные:*прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор- тивную игру «Футбол»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установкина безопасный образ жизни. | 17-21.02 |  |
| 45 | Одновременный двухшажный ход | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Знать правила проведения тестирования подтятиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Анти-вышибалы»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | ***Коммуникативные:*** организовы- вать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать соб- ственное мнение, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** использовать сред- ства саморегуляции, сотрудничать В совместном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять пры- жок в длину С разбега на результат, выбирать подвижные игры и иг- рать в них  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от- зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос- лыми в разных социаль- ных ситуациях  | 24-28.02 |  |
| 46  | Развитие силовых способностей  | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Выполнять разминку у гимнастиче- ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | 24-28.02 |  |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; | Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны,)  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву,)  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование подъема туловища за за с, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.  | 2-6.03 |  |
| 48 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.  | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>)  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву,)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,  | 2-6.03 |  |
| 49 | Упражнения на равновесие  | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестировани подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Анти-вышибалы»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>)  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. | 9-13.03 |  |
| 50 | Лазание и перелезание. | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием.  | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие,правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб- щать его в устной форме, с доста- точной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни - кации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять под- лезания, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестировани подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Анти-вышибалы»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности  | 9-13.03 |  |
| 51 | Развитие ловкости | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». | Знать, как вьmолнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие,правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы- шать друг друга, добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** бросать мяч в па- рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»  | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью вы- ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот И мыши»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудни - чества со сверстниками  | 16-20.03 |  |
| 52 | Развитие координационных способностей. | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения стойки на голове, правила подвижной игры «Мяч в туннеле>  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра- нять заданную цель. ***Познавательные:*** вьшолнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слы- шать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** бросать мяч в па- рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выхо- ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств. | 16-20.03 |  |
| 53 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  | Знать, как проводится за- рядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты'>  | ***Коммуникативные:*** слушать и слы- шать друг друга, устанавливать ра- бочие отношения, добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивllые:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука- занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о частоте сердечных сокраще- ний, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки С рези- новыми кольцами»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведе-нием партнера (контроль, коррек-ция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из споров | 30-3.04 |  |
| 54 | Преодоление препятствий |  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движyщyю силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слы- шать друг друга, устанавливать ра- бочие отношения, добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивllые:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки С резиновыми кольцами»  | Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально- нравственной отзывчи- вости, сочувствия другим людям. | 30-3.04 |  |
| 55 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави- ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя- чом»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять И формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах  | 6-10.04 |  |
| 56 | Переменный бег |  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  | Знать, как про- ходить станции круговой тренировки,правила подвижной игры «Удочка»  | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно вычислять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»  | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять И формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.  | 6-10.04 |  |
| 57 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Фронтальный опрос | 13-17.04 |  |
| 58 | Гладкий бег  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Знать, как про- ходить станции круговой тренировкии,правила подвижной игры «Удочка»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- НИЯ, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | 13-17.04 |  |
| 59 | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Знать комби- нацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастиче- ском бревне су- ществуют, пра- вила подвижной игры «Салки и мяч'>  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партне- ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* уметь делать за- рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  | Корректировка техники выполнения упражнений  | 20-24.04 |  |
| 60 | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче- ских кольцах, правила по- движной игры «Ловишка С ме- шочком на го- лове,>  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* выполнять заряд- ку, 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  | Корректировка техники выполнения упражнений  | 20-24.04 |  |
| 61 | Развитие скоростных способностей. |  Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | 27-30.04 |  |
| 62 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты пра- вил подвижной игры «Колдун- чики»  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой И точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе  |  | 27-30.04 |  |
| 63 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.  | Знать правила тестирования метания ме- шочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила по- движной игры *«Хвостики»*  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | 4-8.05 |  |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Выполнять метание гим- настической палки ногой на дальность, разминку, на- правленную на развитие координации движений, по- нимать прави- ла подвижной игры «Команд- ные хвостики»  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | 4-8.05 |  |
| 65 | Развитие координационных способностей. | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Знать, как выполнять прыжок в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. *Познавательные:* выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаJOlЦегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзьmчивости, сочувствия другим людям  | Корректировка техники выполнения упражнений | 11-15.05 |  |
| 66 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи,расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). | Знать технику прыжка в дли- ну с разбега, правила спортивной игры «Футбол»  | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять упраж- нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть В подвижную игру «Салки И мяч'>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознанне личностного смысла учения, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче- ских потребностей, ценно- стей и чувств  |  | 11-15.05 |  |
| 6768 | Развитие силовых способностей и прыгучести.Развитие силовых способностей и прыгучести. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.  | Выполнять прыжок в дли- ну с разбега на результат, договариваться и выбирать по- движные игры для совместной игры Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача- ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокор- рекции. ***Познавательные:*** выполнять раз- личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса» ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо- ту. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять упраж- нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть В подвижную игру «Салки И мяч'> | Принятие и освоение со- циальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно- сти и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений О нравственных нормах, социальной справедливо- сти и свободе Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  | 18-22.0518-22.05 |  |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕСА.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.