

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №23 с углубленным изучением иностранных языков»

Приложение № 46 к ООП НОО
МБОУ «СШ №23 с УИИЯ» на 2019-2020 учебный год

Рассмотрено
на заседании МО учителей начальных
классов
Протокол № 5 от 30 мая 2019 г.
Руководитель МО начальных классов
Муфтахова Э.С.

Принято
на заседании педагогического совета
школы
Протокол № 01 от 30 августа 2019 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 23 с УИИЯ»
 С.В. Титова
приказ № 457 от 30 августа 2019г.



**Рабочая программа
по физическому воспитанию
для 4-б класса
на 2019-2020 учебный год
к УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой**

Составитель: Харт Татьяна Васильевна
(ФИО полностью)

Должность: учитель начальных классов

Квалификация:

(указать категорию)

Согласовано: заместитель директора по учебной работе  /Мацько Е.Н. «30» августа 2019г.

город Нижневартовск, 2019 год

Физическая культура

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физической культуры для 1-4 классов составлена на основе программы «Физическая культура» (Авторы Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013) «Начальная школа XXI века».

Общая цель начального общего образования по учебному курсу «Физическая культура»: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

С целью оптимизации учебной деятельности учеников 1-4 классов используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, парные, групповые, коллективные, а также нетрадиционные формы проведения уроков: урок – игра, урок – соревнование.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект: в 1-2 классах: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «**Физическая культура. 1-2 классы**» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2012.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века); в 3-4 классах: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «**Физическая культура. 3-4 классы**» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013.- 114с.: ил. – (Начальная школа XXI века)

В программу внесены следующие изменения:

- из-за отсутствия необходимого инвентаря, лыжная подготовка в 1 -4 классах заменяется кроссовой подготовкой на воздухе. Из – за отсутствия бассейна плавание в 4 классе заменяется на кроссовую подготовку, на спортивные и подвижные игры;

- в 1 – 4 классах часы по темам «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» заменены на «Подвижные игры», а основы знаний проводить в процессе каждого урока.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

«Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета представлены в авторской рабочей программе «Физическая культура» (Авторы Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. «Начальная школа XXI века», стр. 7 - 10)

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 4 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30м (сек)	6,6	5,8	5,4	6,6	6,0	5,5
2	Бег 60м (сек)	11,7	11,2	8,8	12,1	11,4	10,9
3	Челночный бег 3x10м (сек)	9,9	9,3	9,1	10,3	9,8	9,1
4	Бег 1000м (мин)	6,45	5,40	5,00	6,50	6,20	5,40
5	Бег 2000м	без учёта времени					
6	Прыжки в длину с места (см)	130	160	185	120	150	170
7	Прыжки в длину с разбега (см)	220	260	300	180	220	260
8	Метание мяча на дальность (м)	17	21	26	12	15	17
9	Вис на согнутых руках (сек)	5	14	23	3	10	18

10	Подтягивания в висе (м-ки) В висе стоя (д-ки) (кол-во раз)	2	5	6	4	11	16
11	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	9	15	21	4	7	16
12	Наклон вперёд (см)	1	6	9	2	7	13
13	Поднимание туловища (1 мин)	25	35	44	20	30	38
14	Прыжки со скакалкой (1 мин)	45	75	90	95	115	125

четверти	Кол-во контрольных уроков				Кол-во тестов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
I	3	3	3	3	3	3	3	3
II	2	2	2	2	2	2	2	2
III	2	2	2	2	2	2	2	2
IV	2	2	2	2	3	3	3	3
Итого	9	9	9	9	10	10	10	10

2.Содержание учебного курса

«Содержание учебного курса по каждому году освоения предмета представлено в авторской рабочей программе «Физическая культура» (Авторы Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013. «Начальная школа XXI века», стр. 12 - 13)

Легкоатлетические упражнения: 1 - 4 классы - 23 часа

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).

Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)

Организация здорового образа жизни (в процессе урока)

Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

Подвижные и спортивные игры: 1 класс – 34 часа, 2- 4 классы – 37 часов

Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (в процессе урока)

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.

Гимнастика с основами акробатики: 1 - 4 классы – 23 часа

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки

Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове. Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)

Кроссовая подготовка: 1 - 4 классы – 19 часов

Технически правильно выполнять двигательные действия. Раскрывают понятия: скорость бега, дистанция, здоровье.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры. Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе

Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

№	Физические способности	Контрольное упражнение	класс	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30м (сек.)	4	6.6	6.0	5.6	6.6	5.6	5.2
2	координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	4	10.0	9.0	8.6	10.4	9.8	9.0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	4	130	150	185	120	140	170
4	Выносливость	Бег 1км (мин.сек.)	4	7.20	6.10	5.10	7.35	6.40	5.40
5	гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (раз)	4	2	5	8	3	7	14
6	силовые	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	4	1	3	5	9	12	18

7	Пресс	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой	9	18	23	28	23	20	25
---	-------	--	---	----	----	----	----	----	----

1 четверть

форма	Кол - во	Тема	Цель проведения	дата
		Контрольное упражнение	Выявить уровень физической подготовленности. Физические способности	
тест	1	Бег 30м/сек	Скорость	
тест	1	Челночный бег 3х10м/сек	Координация	
тест	1	Прыжки в длину с места (см)	Скоростно-силовые	
тест	1	6-ти минутный бег	Выносливость	
тест	1	Наклон вперед из положения сидя	Гибкость	
тест	1	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)На низкой – из виса лёжа	Сила	
тест	1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой	Пресс	

4 четверть

форма	Кол - во	Тема урока	Цель проведения	дата
		Контрольное упражнение	Выявить уровень физической подготовленности Физические способности	
тест	1	Бег 30м/сек	Скорость	
тест	1	Челночный бег 3x10м/сек	Координация	
тест	1	Прыжки в длину с места (см)	Скоростно-силовые	
тест	1	6-ти минутный бег	Выносливость	
тест	1	Наклон вперед из положения сидя	Гибкость	
тест	1	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)На низкой – из виса лёжа	Сила	
тест	1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой	Пресс	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/	тема беседы	На каком
----	-------------	----------

№		уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,79
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	5,10,93
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	3,4,
4.	Названия метательных снарядов	8,95
5.	Названия прыжкового инвентаря	6,96
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту	9,97
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	12,14,80
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности	13,81
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека	11,16,82,8
10		5
11	Название и правила игры в футбол	83,84
12	Правила безопасности во время занятий гимнастикой	28
13	Названия снарядов и гимнастических элементов	31,43
14	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	7,32,44
	Значение напряжения и расслабления мышц	18,26,27,3
15		3,54,71,86
		23,55,56
16	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	52,53,72
17	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и	25,34,46,5

18	закаливание	7,58,73,87
19	Особенности дыхания	59,60,74,8
20		8
21	Требования к температурному режиму	61,62,75
22	Понятия об обморожении	50,51
	Техника безопасности при занятиях лыжами	63,64,76
23	Профилактика простуды	22,37,65,7
24	Личная гигиена	7,89,78
25		19,38,66,9
26	Режим дня	0
27	Профилактика плоскостопия	24,39,67,
28	Профилактика близорукости	23,40,68,
29	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2,92
30	Названия плавательных упражнений, способов плавания	100
	Влияние плавания на состояние здоровья	99
31	Правила гигиены и техника безопасности	47
32	Поведение в экстремальных ситуациях	48,69,70,9
	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование	8,102
		20
		29,42

Значение занятия гимнастикой для здоровья человека	
--	--

3.Календарно-тематическое планирование

УПЗиУ – урок применения знаний и умений; **УОНМ** – урок ознакомления с новым материалом; **УОПУЗП** – урок образования понятий, установления законов, правил; **УКЗ** – урок контроля знаний; **УОиСЗ** – урок обобщения и систематизации знаний; **УПикЗ** – урок проверки и коррекции знаний,

№	Календарные сроки		Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Планируемые результаты			Вид контроля	Домашнее задание	примечание
	план	факт					предметные	личностные	ууд			
1			Знания о физической культуре 9 час	Организационно-методические требования на уроках физической культуры, ТБ, История ОИ	1	УОНМ	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»		Стр 6	

2				Опорно-двигательная система человека	1	УОНМ	Знать опорно-двигательные системы организма, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	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			Стр 28
3				Предупреждение травматизма во время занятий	1	УОНМ	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчик»		Повторить правила во время занятий

4				Дыхательная система человека профилактика	1	УОНМ	Знать правила дыхания во время тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее</p>		Стр 41	
---	--	--	--	---	---	-------------	--	--	---	--	--------	--

5				Способы передвижения человека	1	УОНМ	Знать технику прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Стр 28	
6				Причины утомления. Массаж	1	УОНМ	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву, виды массажа, причины утомления	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 свобод	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»		Стр 35	

7				Понятие о массаже. Его функции	1	УОН М	Знать, как виды массажа, его функции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»			
8				Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное применение УСС	1	УОН М	Знать правила определения ЧСС	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»		Стр 45	

9				Система УСС. Оценить состояние дыхания	1	УОН М	Знать, как оценить ЧСС	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»		Стр 33	
10			Легкая атлетика	Физические упражнения для УГГ. Ласточка	1	УОН М	Знать правила проведения метания малого мяча на точность, правила выполнения ласточки, правила подвижной игры «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»		Выполнит ь упражнение Ласточка	

11				Физические упражнения для УГГ. Активизация кровообращения	1	УОНМ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «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	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»		Физическое упражнение для УГГ
12				Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	1	УОНМ	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «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	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»		Стр 52

13				Комплекс упражнений на развитие основных двигательных качеств	1	УОНМ	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»		Стр 55 Составить комплекс упражнений
14				Беговые упражнения. Развития скоростных качеств. Бег 10-20 м.	1	УОНМ	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»		Стр 66

15				Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину, бег 30 м	1	УОНМ	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м,	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	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 30 м, играть в спортивную игру «Футбол»		Выполнить прыжки в длину	
16				Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1	УПЗиУ	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-60м, ходьба- 100м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Бег на 60 м	

17				Бег с применением направления. Бег 300 м	1	УПЗи У	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-300м, ходьба- 100м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Стр 66 повторить
18				Бег с применением направления спиной вперед	1	УПЗи У	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-90м, ходьба- 90м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Повторить виды бега

19				Развитие скоростного качества. Бег 100 м	1	УПЗи У	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-100м, ходьба- 90м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Упражнения на выносливость стр 66	
20				Низкий старт. Бег с максимальной скоростью	1	УПЗи У	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-100м, ходьба- 80м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Комплекс общеукрепляющих упражнений стр 99	

21				Развитие выносливости 500 м	1	УПЗи У	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Разработать упражнения на выносливость
22				Развитие выносливости. Бег 1000м	1	УПЗи У	Знать, уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом, бег 1000м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»		Стр 66

23				Развитие опорно-силового аппарата. Бег прыжки	1	УПЗи У	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»		Стр 67 разноскок и
----	--	--	--	--	---	-------------------	--	--	---	--	--------------------------

24				Спортивно-силовая подготовка. Прыжки	1	УПЗи У	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»		Стр 67, разносков и.
25				Развитие прыгучести. Обучение технике прыжка в длину	1	УПЗи У	Знать, какие варианты прыжка есть, техника прыжка, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»		Повторить технику прыжков
26				Закрепление техники прыжка в длину с участка. Игра	1	УПЗи У	Знать технику прыжка в длину правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в спортивную игру «Футбол»		Выполнить прыжки в длину

27				Совершенствование техники прыжка в длину. Игра	1	УПЗи У	Знать правила поведения во время прыжка, технику прыжка. правила спортивной игры «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	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»		Прыжок в длину.	
28			Легкая атлетика	Обучение технике прыжков в длину с разбега, с места. Силовые упражнения	1	УПЗи У	Знать, технику прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»		Прыжок в длину.	
29				Обучение технике прыжка в высоту. Упражнения на силу. Строевая подготовка	1	УОН М	Знать технику прыжка в высоту, варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и		Стр 62	

								сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> прыжки в высоту, бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»			
30				Закрепление техники прыжков в высоту. Строевая подготовка	1	УОНМ	Знать технику прыжка в высоту, варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»		Стр 63 , силовые упражнения.	
31				Закрепление техники метания м/мяча. Развитие силы	1	УОНМ	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательност	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч		Стр 68-69, метание мяча.	

								и и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»			
32			Строевая подготовка 3 часа	Строевые упражнения. Передвижение в колонне. Игра	1	УОНМ	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»		Стр 64-65, строевые упражнения.	
33		Д/О		Строевые упражнения. Перестроение, расчеты. Игра	1	УОНМ	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Охотники и утки»		Стр 64-65 повторить команды Активный день	

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
34				Строевые приемы. Обучение технике лазания по канату. Эстафеты	1	УОНМ	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»		<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p>		Стр 62,65. Строевые упражнения.	
35			Гимнастика 14 час	Строевые приемы. Совершенствование техники лазания по канату	1	УОНМ	Знать, как выполнять лазание по канату, как выполнять ведение мяча с изменением направления, правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»</p>		Строевые упражнения. Активный день	

36				Строевые приемы. Совершенствование техники лазания по канату	1	УОНМ	Знать, как выполнять ведение мяча, технику лазания по канату, правила проведения эстафет с ведением мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления и скорости, правила проведения эстафет с ведением мяча		Строевые упражнения. Активный день.
37				Строевые приемы. Перестроение в колонны по 2, 3	1	УОНМ	Знать технику строевых приемов, выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»		Повторить приемы перестроения

38				Строевые приемы. Упражнения на координацию	1	УПЗи У	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-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	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»		Стр 65 выполнить команду.
39				Лазание по канату в 2 приема. Упражнения на силу	1	УОН М	Знать технику лазания по канату, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»		Выполнить упражнения на силу

40				Лазание по канату. Обучение технике кувьрка вперед	1	УОН М	Знать технику лазания по канату, технику кувьрка вперед, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> лазать по канату, кувьрки вперед, играть в подвижную игру «Пионербол»</p>		Стр 76 читать	
----	--	--	--	---	---	------------------	---	---	---	--	------------------	--

41				Техника кувырк в перед. Упражнения на силу	1	УПЗи У	Знать ТБ во время кувырк в перед, различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»		Стр 77 повторить правило	
42				Совершенствование техники кувырка вперед. Силовые упражнения	1	УПЗи У	Знать ТБ во время кувырк в перед,, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»		Стр 76 выполнит ь задания	

43				Закрепление техники кувырка вперед. Строевые приемы	1	УПЗи У	Знать ТБ во время кувырков вперед, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»		Строевые упражнения.	
44				Обучение технике стойки на лопатках. Упражнения на силу	1	УПЗи У	Знать ТБ во время выполнения стойки, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»		Стр 77 выполнит ь по образцу Активный день.	

45				Техника силовых упражнений. Стойка на лопатках	1	УОНМ	Знать ТБ во время выполнения стойки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»		Стойка на лопатках Активный день.
46				Закрепление техники стойки на лопатках. Силовые упражнения	1	УПЗиУ	Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»		Выполнить стойку на лопатках стр 77

47				Совершенствование техники стойки на лопатках. Силовые упражнения	1	УПЗи У	Знать технику выполнения стойки на лопатках правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»		Повторить технику стойки на лопатках стр 77 Активированный день
48				Закрепление техники стойки на лопатках. Кувырки вперед. ОФП	1	УПЗи У	Знать технику выполнения кувырка, стойки	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	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выбирать подвижные игры и играть в них подводить итоги четверти		Общеукрепляющие упражнения
49			Гимнастика	Строевые упражнения. Ползание по-пластунски. Кувырки вперед	1	УПЗи У	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познаватель-		Стр 71

							стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	ные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»			
50				Строевые упражнения. Развитие координации. Кувьрки назад	1	УПЗи У	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения 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	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание		Стр 61, отработать кувьрки назад.	
51				Строевые упражнения совершенствования координации. Стойки	1	УПЗи У	Знать технику выполнения кувьрка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять		Стр 64-65	

								и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».			
52			Подвижные и спортивные игры 9 час	Обучение технике ведения мяча, высокой стойки. Игра	1	УОИМ	Знать правила выполнения зарядки, правила подвижной игры «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»		Стр 94 читать	
53				Ведение мяча в высокой стойке, развитие координации. Игра	1	УОИМ	Знать, как проводится зарядка, правила подвижной игры «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать		Стр 94 выполнит ь задания	

							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	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»			
54				Ведение мяча левой, правой рукой. Правила элементов игры в баскетбол	1	УОНМ	Знать, технику ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .		Стр 95 читать
55				Ведение мяча левой, правой рукой. Игра	1	УОНМ	Знать, технику ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую		Стр 94-95 выполнить по образцу

								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	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.			
56				Обучение передачи мяча одной рукой. Игра	1	УОН М	Знать, технику ведения мяча, ловли мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений		Стр 95 выполнить по образцу Активный день.	
57				Обучение технике ведения мяча одной и второй рукой	1	УОН М	Знать, технику ведения мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять		Стр 95 выполнить по образцу Активный день.	

								справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	комбинацию из освоенных гимнастических упражнений			
58				Обучение технике ведения мяча на месте. Игра	1	УОН М	Знать, технику ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»		Отработка ведения мяча. Активный день.	
59				Ведение мяча на месте правой рукой. Игра	1	УОН М	Знать, технику ведения мяча «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 справедливости и свободе	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»		Стр 96 читать, повторить силовые упражнения. Активный день.	

60				Совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Игра	1	УПЗи У	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»		Стр 97 ответить на вопросы. Повторить технику передачи мяча..
61			Лыжная подготовка 17 час	ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение одновременному ходу	1	УОН М	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	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	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Вызови по имени»		Стр 78 читать. Повторить силовые упражнения.
62				Обучение технике одновременного	1	УОН М	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие самостоятельности	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя,		Стр 79 читать

				одношажного хода. Развитие выносливости				и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»			
63				Развитие выносливости одновременный, одношажный ход	1	УОНМ	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки, правила подвижной игры «Горячая линия»	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 конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»		Подвижные игры	
64				Совершенствования одновременного одношажного хода	1	УОНМ	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению		Повторить одношажный ход	

								людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек, играть в подвижную игру «Горячая линия»			
65				Совершенствование одновременного одношажного хода	1	УОНМ	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки правил а подвижной игры «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру «Будь осторожен»		Стр 80 правило	
66				Совершенствование одновременного одношажного хода	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб-	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру «Будь		Стр 80 повторить технику хода	

								рожелательности и эмоционал ь- н о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	осторожен»			
67				Совершенствование одношажного хода Эстафеты	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционал ь- н о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру «Будь осторожен»			Катание на лыжах с использов анием одношажн ого хода Карантин.
68				Обучение технике подъема способом «ёлочка». Техника хода	1	УОН М	Знать, как проходить станции круговой трени- ровки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»			Стр 81 п.1 Карантин.

								сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				
69				Обучение техники подъема способом «ёлочка». Развитие выносливости	1	УОН М	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру «Салки и мяч»		Стр 81 п.2	
70				Обучение техники подъема способом полувелочка. Развитие выносливости	1	УОН М	Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру «Салки и мяч»		Стр 81 п.3	
71				Совершенствование техники подъёма. Развитие выносливости	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки ,как проходить станции круговой тренировки,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять		Стр 81 п.4 Отработка техники подъёма.	

							правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> технику подъема проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»			
72				Совершенствование техники подъёма, спуска в основной стойки	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки ,как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»		Стр 82 правило	
73				Поворот при спуске переступание. Развитие	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие мотивов учебной деятельности и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.		Стр 82 читать	

				ВЫНОСЛИВОСТИ				осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»</p>		
74				Обучение спуска в нижней стойке. Развитие выносливости	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной</p>		Стр 83 правило

								нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка»			
75				Спуска в нижней стойке, развитие выносливости.	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру «Ловишка на хопках»		Катание на лыжах	
76				Закрепление техники	1		Знать правила ТБ	Развитие этических	<i>Коммуникативные:</i> слушать и		Общеукрепляющие	

				спуска в основной стойке, передвижение до 1 км.			на урок лыжной подготовки ,как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	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	слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выбирать подвижную игру и играть в нее		упражнения.
77				Закрепление техники спуска в основной стойке, эстафеты	1		Знать правила ТБ на урок лыжной подготовки ,как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	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	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять передвижение в основной стойке		Общеукрепляющие упражнения
78			Знания о физической культуре 1 час	Развитие координации. Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра.	1		Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.		Общеукрепляющие упражнения

								сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»			
79				Совершенствование техники ведения мяча, игра.	1		Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»		Стр 95 выполнит ь по образцу	
80			Спортивные подвижные игры 6 часов	Закрепление техники ведения мяча на месте, передачи в парах.	1		Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-80м, ходьба- 100м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Зяц без логова»		Подвижные игры	

								сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				
81				Развитие координации, Подвижная игра «Снайпер».	1		Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-80м, ходьба- 100м)	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	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Снайпер»</p>		Стр 93 правила игры « Кто дальше бросит»	
82				Обучение броска мяча двумя руками от груди игра	1		Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-90м, ходьба- 90м)	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	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»</p>		Отрабатывать бросок мяча.	
				Совершенствование техники броска мяча	1		Уметь бегать в равномерном	Развитие мотивов учебной	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с</p>		Стр 95 выполнит	

83				двумя руками от груди, прием мяча снизу			темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-90м, ходьба- 90м)	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		ь по образцу	
84				Бросок мяча двумя руками из-за головы, игра	1		Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-100м, ходьба- 80м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Стр 95 выполнит ь по образцу	
85				Совершенствование техники нижней прямой подачи	1		Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»		Стр 96 ответить на вопросы	

								сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				
86			Легкая атлетика 14 часов	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1		Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	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	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»		Общеукрепляющие упражнения	
87				Тестирование челночного бега 3 x 10м	1		Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчик»		Общеукрепляющие упражнения.	
88				Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1		Знать правила проведения тестирования бега	Развитие этических чувств, доброжелательности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои		Общеукрепляющие упражнения	

							на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее		ия		
89				Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1							Подвижные игры	
90				Тестирование прыжка в длину с места	1		Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	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 свобод	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»			Выполнить прыжки в длину	

91				Техника прыжка в длину с разбега	1		Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»		Стр 66 повторить технику прыжка	
92				Прыжок в длину с разбега на результат	1		Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»		Стр 66 повторить технику прыжка	
93				Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.		Подвижные игры	

								сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»			
94				Метания малого мяча на точность	1		Знать правила проведения метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»			Стр 69 правило
95				Метание малого мяча на дальность	1		Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «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	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»			Стр 69 выполнит ь по образцу
96				Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1		Знать правила проведения тестирования метания мешочка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и			Стр 68 термин Метание

						на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»			
97				Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»		Выполнит ь прыжки	
98				Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в		Игры с мячом	

								сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»			
99				Тестирование Бег на 1000 м	1		Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м,	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	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»			Игры с мячом
100			Подвижные и спортивные игры 3 часа	Спортивные игры	1		Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры			Стр 88 выполнить задание
101				Спортивная игра «Футбол»	1		Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями			Стр 88-89 читать

							правила спор- тивной игры «Футбол»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд- ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»				
102				Подвижные и спортивные игры	1		Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	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	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года		Повторить правила игры «Раки»		