

# Пояснительная записка.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- овладения логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

### **Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателем физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавание;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередованием умственной и физической нагрузки.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушения зрения.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества. Образовательное учреждение имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами.

### **Критерии и нормы знаний обучающихся.**

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

### **Классификация ошибок и недочётов, влияние на снижение оценки.**

**Незначительными ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. к незначительным ошибкам относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, "заступ" при отталкивании.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный ниже предполагаемого.

**К значительным ошибкам** относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

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

Оценка "5" выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка "4" выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

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

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раз-дел и тему	Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля	Проектные работы	Лабораторные/практические работы
1.	Знания о физической культуре.	4 часа			
2.	Организация здорового образа жизни.	3 часа			
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	2 часа			
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3 часа			
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	90 часов			
	Лёгкая атлетика	23 часа			
	Гимнастика с основами акробатики	22 часа			
	Лыжная подготовка	20 часов			
	Подвижные игры	11 часов			
	Плавание	14 часов			
	Итого	102 часа			

### Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 4 классов

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Бег на 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег на 1000 м, мин	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание на 50 м	Без учёта времени любым способом					

**Тематическое планирование по предмету физическая культура**  
*4 класс 3 часа в неделю.*

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты или компетенции	Вид (форма) контроля, измерители	Элементы дополнитель ного содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b><i>РАЗДЕЛ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</i></b> <b><i>1 четверть. 4 класс(24 часа)</i></b>										
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	комбинированный	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры "Ловишка", "Колдунчики"	<b>Предметные:</b> знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, знать правила подвижных игр "Ловишка", "Колдунчики" <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физкультуры. <b>Личностные:</b> 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.	текущий				
2	Тестирование бега 30 м с высокого старта.		контрольный	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры "Салки с домиками",	<b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр "Салки с домиками", "Салки -	учёт	Бег 30 м на результат			

				"Салки - дай руку"	дай руку". <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры "Салки с домиками", "Салки - дай руку" <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.					
3	Челночный бег 3X10 м		комбинированный	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра "Флаг на башне"	<b>Предметные:</b> знать технику челночного бега, правила подвижной игры "Флаг на башне" <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру "Флаг на башне". <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	текущий	Челночный бег 3X10 на результат			



					и взрослыми в разных социальных ситуациях.					
4	Тестирование челночного бега 3X10 м		контрольны й	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3X10 м и подвижная игра "Колдунчик"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования челночного бега 3X10 м, разные варианты правил подвижной игры "Колдунчик"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3X10 м, играть в разные варианты подвижной игры "Колдунчик"</p> <p><b>Личностные:</b> 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.</p>	учёт	Челночный бег 3X10 на результат			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.		контрольны й	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования бега на 60 с высокого старта, правила подвижной игры "Бросай далеко, собирай быстрее"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру "Бросай далеко, собирай быстрее".</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических</p>		Бег 60 м на результат			

					чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.					
6	Тестирование метания малого мяча		контрольны й	Беговая разминка с мячами 150 г для метания, тестирование метания мяча 150 г на дальность, метание мяча с разбега, подвижная игра "Колдунчики"	<b>Предметные:</b> знать правила тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры "Колдунчики" <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на дальность, метать мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру "Колдунчики" <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	учёт	Метание предмета на дальность			
7	Техника прыжка в длину с разбега.		комбинированный	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, подвижная игра "Вышибалы".	<b>Предметные:</b> знать как выполнять прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры "Вышибалы" <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат,	текущий	Прыжок в длину с разбега. Игра "Кто дальше"			

					играть в подвижную игру "Вышибалы" <b>Личностные:</b> 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.					
8	Прыжок в длину с разбега на результат		комбинированный	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, подвижная игра "Вышибалы".	<b>Предметные:</b> знать технику прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры "Вышибалы" <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат. <b>Личностные:</b> 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.	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики)			
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		контрольный	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра "Командные собачки"	<b>Предметные:</b> знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры "Командные собачки" <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру "Командные собачки".	текущий <u>ТТТТ</u>	Подтягивание на перекладине (мальчики)			

					<p><b>Личностные:</b> 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.</p>					
10	Тестирование метания малого мяча на точность.		контрольный	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра "Вышибалы"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру "Вышибалы"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики)			
11	Полоса препятствий		комбинированный	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра "Удочка"	<p><b>Предметные:</b> знать как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры "Удочка"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды</p>	текущий	Прыжки через скакалку за 30 сек.			

					<p>деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения , подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру "Удочка"</p> <p><b>Личностные:</b>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>					
12	Усложнённая полоса препятствий		комбинированный	Разминка в движении, усложнённая полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра "Удочка"	<p><b>Предметные:</b> знать как преодолевать полосу препятствий, подготовки тельные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры "Удочка"</p> <p><b>Коммуникативные:</b>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения , подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру "Удочка"</p> <p><b>Личностные:</b>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	текущий	Прыжки через скакалку за 30 сек.			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.</b>										
13	Броски набивного		комбинированный	Разминка с набивным	<b>Предметные:</b> знать технику	текущий	Подтягивание на			

	мяча способами "от груди, "снизу" и "из-за головы"		ванный	мячом, повторение техники броска набивного мяча способами "от груди, "снизу" и "из-за головы".	<p>выполнения броска набивного мяча способами "от груди", "снизу", "из-за головы", подвижная игра точно в цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами "от груди", "снизу" и "из-за головы". Играть в подвижную игру "Точно в цель".</p> <p><b>Личностные:</b>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развития самостоятельности и личной ответственности за свои Поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			
--	----------------------------------------------------	--	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------	--	--	--

14	Броски набивного мяча правой и левой рукой.		Урок повторения и закреплени я изученного материала.	Разминка с набивным мячом, бросок мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры "Точно в цель"	<p><b>Предметные:</b> знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры "Точно в цель"</p> <p><b>Коммуникативные:</b>эффективн о сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b>бросать набивной мяч способами "от груди", "снизу" и "из-за головы". Играть в подвижную игру "Точно в цель".</p> <p><b>Личностные:</b> :развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			
15	Броски и ловля мяча в парах		комбинированный	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра "Защита стойки"	<p><b>Предметные:</b> знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры "Защита стойки"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру "Защита стойки"</p> <p><b>Личностные:</b>развитие мотивов учебной деятельности и</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			

					осознание личностного смысла учения, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
16	Броски мяча в парах на точность.		комбинированный	Разминка с мячом в парах, броски мяча в парах на точность, подвижная игра "Защита стойки"	<p><b>Предметные:</b> знать какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры "Защита стойки"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру "Капитаны"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			
17	Броски и ловля мяча в парах.		комбинированный	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра "Капитаны"	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры "Капитаны"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> : слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции,</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			



					<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру "Капитаны"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>					
18	Броски и ловля мяча в парах у стены.		Комбинированный	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра "Капитаны"	<p><b>Предметные:</b> знать какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру "Капитаны"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			
19	Подвижная игра "Осада города".		Комбинированный	Разминка с мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра "Осада города"	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры "Осада города"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			

					<p>мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру "Осада города"</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>					
20	Броски и ловля мяча.		Комбинированный	Разминка с мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра "Осада города"	<p><b>Предметные:</b> знать как бросать и ловить мяч, правила игры Осада города"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			

					справедливости и свободе, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
21	Ведение мяча.		Комбинированный	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра "Штурм".	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры "Штурм"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру "Штурм"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)			
22	Подвижные игры.		Урок повторения и закрепления изученного материала.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	<p><b>Предметные:</b> знать как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и</p>	текущий	Прыжки через скакалку за 30 сек.			

					играть в них. Подводить итоги четверти. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.					
<b>РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</b>										
23	История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.		изучение нового материала		<b>Предметные:</b> знать истории физической культуры России <b>Коммуникативные:</b> :слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> <b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	текущий	Прыжки через скакалку за 30 сек.			
24	Возрождение Олимпийских игр. Важнейший символы олимпийских игр.		изучение нового материала		<b>Предметные:</b> <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> <b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками	текущий	Прыжки через скакалку за 30 сек.			

					и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.					
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность "Гимнастика с основами акробатики", "Плавание" 2 четверть</b>										
25	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.		Изучение нового материала	Приседания, наклоны вперёд, стойка "ласточка", наклоны стоя на коленях, прогибание назад лёжа на животе. махи руками, ногами влево, вправо, упражнение для растягивания мышц "дровосек"	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять освоенные упражнения для утренней гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно составлять комплекс утренней гимнастики.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	текущий	Комплекс утренней гимнастики			
26	Физические упражнения для физкультминуток и для профилактики нарушений осанки.			Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Упражнения у стены при сохранении	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки.</p>	текущий	Упражнения для физкультминуток.			

				правильной осанки.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>					
27	Плавание свободным стилем.		Изучение нового материала	Инструктаж по правилам поведения во время занятий в бассейне, объяснение условных знаков. Проверка умения плавать у всех занимающихся.	<p><b>Предметные:</b> знать правила поведения в бассейне</p> <p><b>Познавательные:</b> соблюдать организационно-методические требования на уроках плавания, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	текущий	Дистанция 25 м Без учёта времени.			
28	Гимнастические упражнения.		комбинированный	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание	<p><b>Предметные:</b> знать какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.</p>	текущий	Перекаты и стойка на лопатках.			

					<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнить гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>					
29	Висы		комбинированный	Разминка на матах с мячом. Подвижная игра "Ловля обезьян"	<p><b>Предметные:</b> знать какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры "Ловля обезьян"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру "Ловля обезьян"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	текущий	Висы с учетом времени на перекладине.			
30	Ходьба и бег по дну бассейна.		комбинированный	Ходьба и бег по дну, Выпрыгивания из воды.	<b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на груди,	текущий	Дистанция 25 м без учёта времени.			

				<p>Движения ногами кролем, опираясь руками о дно. Игра «Поплавок».</p>	<p>правила выполнения игрового упражнения "Поплавок"</p> <p><b>Познавательные:</b> входить в воду, выполнять упражнение «Поплавок».</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>					
31	Лазание по гимнастической стенке и висы.		комбинированный	<p>Разминка с гимнастическими палками, лазание о гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра "Ловля обезьян с мячом"</p>	<p><b>Предметные:</b> знать как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса с завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры "Ловля обезьян"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру "Ловля обезьян"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	текущий	Висы с учетом времени на перекладине.			



					поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.					
32	Круговая тренировка		Урок повторения и закрепления изученного материала	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра "Удочка".	<p><b>Предметные:</b> знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры "Удочка"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки играть в подвижную игру "Удочка"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	текущий	Висы с учетом времени на перекладине.			
33	Скольжение по воде на груди и на спине.		комбинированный	Скольжение на груди с последующими движениями ногами кролем. Гребки руками справа-налево (с акцентом вниз) перед грудью. Игра «У кого больше пузырей» «Хоровод»	<p><b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на груди, правила выполнения игрового упражнения "Поплавок"</p> <p><b>Познавательные:</b> погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «У кого больше пузырей», «Хоровод», скользить по воде на груди.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение</p>		Висы с учетом времени на перекладине.			

					социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формировании установки на безопасный и здоровый образ жизни.					
34	Прыжки через скакалку		комбинированный	Разминка со скакалками, прыжки через скакалку, подвижная игра "Горячая линия"	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять прыжки со скакалкой ив скакалку, правила подвижной игры "Горячая линия"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, учителя, уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру "Горячая линия"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представление о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	текущий	Прыжки через скакалку за минуту.			
35	Прыжки в скакалку в тройках		Урок повторения и закрепления изученного материала	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра "Горячая линия"	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять прыжки со скакалкой ив скакалку в тройках, правила подвижной игры "Горячая линия"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> : слушать и слышать друг друга, учителя, уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> <p><b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно в тройках, играть в подвижную</p>	текущий	Прыжки через скакалку за минуту.			

					игру "Горячая линия" <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
36	Скольжение по воде на груди и на спине.		комбинированный	Скольжение на груди с последующими движениями ногами кролем. Гребки руками справа-налево (с акцентом вниз) перед грудью. Игра «У кого больше пузырей» «Хоровод»	<b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на груди, правила выполнения игрового упражнения "Поплавок" <b>Познавательные:</b> погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «У кого больше пузырей», «Хоровод», скользить по воде на груди. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формировании установки на безопасный и здоровый образ жизни.	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
37	Лазание по канату в два приёма.		комбинированный	Разминка со скакалками, лазание по канату в два и три приёма, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра "Будь"	<b>Предметные:</b> знать технику лазания по канату в два и три приёма, прыжков через скакалку в тройках, правила подвижной игры "Будь осторожен" <b>Коммуникативные:</b> представля	текущий	Прыжки через скакалку за минуту.			

				осторожен"	<p>ть конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> залезть по канату в два, три приёма, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру "Будь осторожен"</p> <p><b>Личностные:</b>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>					
38	Упражнения на гимнастическом бревне		комбинированный	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра "Салки и мяч"	<p><b>Предметные:</b>знать какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры "Салки и мяч"</p> <p><b>Коммуникативные:</b>представлять конкретное содержание и сообщать его устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно представлять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b>выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру "Салки и мяч"</p> <p><b>Личностные:</b>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	индивидуальный	Ходьба по бревну и гимнастической скамейке.			

					другим людям.					
39	Выдох в воду.		комбинированный	Выдох в воду. Разучивание поворота головы в сторону в согласовании с дыханием. Движение ногами кролем не груди, опираясь руками на дно или бортик. Игра «Плавучие стрелы» и «Хоровод»	<b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на груди, правила выполнения игрового упражнения "Поплавок" <b>Познавательные:</b> погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «Плавучие стрелы», скользить по воде на груди и на спине. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
40	Упражнения на гимнастическом бревне		комбинированный	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра "Салки и мяч"	<b>Предметные:</b> : знать какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры "Салки и мяч" <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно представлять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> : выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру "Салки и мяч"  <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	индивидуальный	Ходьба по бревну и гимнастической скамейке.			
41	Тестирование вися на		контрольные	Разминка с	<b>Предметные:</b> знать правила	индивидуальный	Висы на время.			

	время		й	гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра "Борьба за мяч"	проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры "Борьба за мяч" <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру "Борьба за мяч" <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
42	Выдох в воду.		комбинированный	Выдох в воду. Разучивание поворота головы в сторону в согласовании с дыханием. Движение ногами кролем не груди, опираясь руками на дно или бортик. Игра «Плавучие стрелы» и «Хоровод»	<b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на груди, правила выполнения игрового упражнения "Поплавок" <b>Познавательные:</b> погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «Плавучие стрелы», скользить по воде на груди и на спине. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
43	Тестирование наклона из положения стоя		контрольный	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра "Гандбол",	<b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила спортивной игры	индивидуальный	Упражнения на гибкость.			

				тестирование наклона из положения стоя.	<p>"Гандбол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в спортивную игру "Гандбол"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>					
44	Тестирование подтягиваний и отжиманий		контрольные	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра "Гандбол"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры "Гандбол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру "Гандбол"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>	индивидуальный	Подтягивание и отжимание на результат.			

					другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
45	Скольжение на груди и на спине с движениями ног.		комбинированный	Скольжение на груди с движениями ногами кролем. Игра «Плавучие стрелы»	<p><b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на груди, правила выполнения игрового упражнения "Поплавок"</p> <p><b>Познавательные:</b> погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «Плавучие стрелы», скользить по воде на груди и на спине.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
46	Кувырок вперёд.		Комбинированный	Выполнение двух-трёх кувырков вперёд слитно. Упражнения в равновесии на бревне. Игра с гимнастическими обручами	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, выполняют стойку на лопатках</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в</p>	индивидуальный	Перекаты и кувырки вперёд.			



					учебной деятельности.					
47	Кувырок вперёд.		Комбинированный	Выполнение двух-трёх кувырков вперёд слитно. Упражнения в равновесии на бревне. Игра с гимнастическими обручами	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, выполняют стойку на лопатках</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	индивидуальный	Перекаты и кувырки вперед.			
48	Скольжение на груди и на спине с движениями ног.		комбинированный	Скольжение на груди с движениями ногами кролем. Игра «Плавучие стрелы»	<p><b>Предметные:</b> знать технику плавания кролем на спине, правила выполнения игрового упражнения "Плавучие стрелы"</p> <p><b>Познавательные:</b> погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «Плавучие стрелы», скользить по воде на груди и на спине.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p>	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты или компетенции	Вид (форма) контроля, измерители	Элементы дополнитель ного содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
РАЗДЕЛ Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (20 часов)										
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		Комбинированный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	<b>Предметные:</b> знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме. <b>Личностные:</b> 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.	индивидуальный	Опорно-двигательная система человека.(части скелета человека, функции частей скелета человека и мускулатуры. (реферат)			
50	Скользящий шаг без палок, ступающий шаг.		Комбинированный	Совершенствование скользящего шага. Техника ступающего шага на оценку. Дистанция 1000 м.	<b>Предметные:</b> знать как выполнять передвижение скользящим шагом. Выполнять передвижение ступающим шагом. <b>Познавательные:</b> выполнять передвижение скользящим и ступающим шагом.	индивидуальный	Пройти дистанцию 500 м			

					<p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>					
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.		Комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передвижение скользящим и ступающим шагом.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	индивидуальный	Пройти дистанцию 500 м			
52	Попеременный		комбинированный	Попеременный и	<b>Предметные:</b> знать технику	текущий	Пройти дистанцию			

	одношажный ход на лыжах		ванный	одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	<p>попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, попеременного одношажного хода на лыжах, правила обгона на лыжне.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передвижение скользящим и ступающим шагом, играть в игру «Кто дальше?»</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>		500 м			
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.		комбинированный	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	<p><b>Предметные:</b> знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p>	текущий	Пройти дистанцию 500 м			

					<b>Личностные:</b> 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.					
54	Одновременный одношажный ход на лыжах.		комбинированный	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	<p><b>Предметные:</b> знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне..</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 500 м			
55	Одновременный одношажный ход на лыжах		комбинированный	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять спуски и подъёмы с палками, повороты переступанием в конце спуска. Знать как выполнять торможение плугом.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять спуски и подъёмы в низкой стойке с палками, торможение плугом.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p>	текущий	Пройти дистанцию 500 м			

					<p>деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>					
56	Подъём на склон "ёлочкой", "полу-ёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах.		комбинированный	Лыжные ходы, подъём на склон "ёлочкой", и "полуёлочкой", спуск в основной стойке.	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять лыжные ходы, подъём на склон "ёлочкой", и "полуёлочкой", спуск в основной стойке</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять спуски и подъёмы в низкой стойке с палками, торможение плугом.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 800 м			
57	Подъём на склон "лесенкой",		комбинированный	Лыжные ходы, подъём на склон лесенкой,	<b>Предметные:</b> знать как выполнять лыжные ходы,	текущий	Пройти дистанцию 800 м			

	торможение плугом.			"полуёлочкой", "ёлочкой", спуск со склона в основной стойке, торможение "плугом"	подъём на склон лесенкой, "полуёлочкой", "ёлочкой", спуск со склона в основной стойке, торможение "плугом" <b>Познавательные:</b> выполнять подъём на склон наискось без палок. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме. <b>Личностные:</b> 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.					
58	Подъём на склон "лесенкой", торможение плугом.		комбиниро ванный	Лыжные ходы , подъём на склон лесенкой, "полуёлочкой", "ёлочкой", спуск со склона в основной стойке, торможение "плугом"	<b>Предметные:</b> знать как выполнять лыжные ходы , подъём на склон лесенкой, "полуёлочкой", "ёлочкой", спуск со склона в основной стойке, торможение "плугом" <b>Познавательные:</b> выполнять подъём на склон наискось без палок. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме. <b>Личностные:</b> развитие мотивов	текущий	Пройти дистанцию 800 м			

					учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.					
59	Подъём на склон лесенкой с палками и без.		Комбинированный	Подъём на склон лесенкой с палками и без. Торможение плугом с поворотами в конце. Игра «Пройди в ворота».	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять подъёмы на склон лесенкой с палками и без.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять подъём на склон лесенкой с палками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 800 м			
60	Подъём на склон лесенкой с палками и без.		Комбинированный	Подъём на склон лесенкой с палками и без. Торможение плугом с поворотами в конце. Игра «Пройди в ворота».	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять подъёмы на склон лесенкой с палками и без.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять подъём на склон лесенкой с палками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять</p>	текущий	Пройти дистанцию 800 м			



					<p>конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>					
61	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"		Комбинированный	Торможение плугом. Лыжные ходы, подъёмы на склон и спуски со склона, спуск со склона на лыжах "змейкой"	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять торможение плугом. Лыжные ходы, подъёмы на склон и спуски со склона, спуск со склона на лыжах "змейкой"</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять торможение плугом, спуск "змейкой".</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 800 м			
62	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"		учёт	Торможение плугом. Лыжные ходы, подъёмы на склон и спуски со склона, спуск со склона на лыжах "змейкой" Игра «Пройди в ворота». Дистанция 1500 м.	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять торможение плугом. Лыжные ходы, подъёмы на склон и спуски со склона, спуск со склона на лыжах "змейкой"</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять торможение плугом, подъёмы на склон и спуски со склона, спуск со склона на лыжах "змейкой"</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять</p>	индивидуальный	Пройти дистанцию 1000 м			

					<p>новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>					
63	Подвижная игра на лыжах "Накаты"		комбинированный	Передвижение на лыжах, передвижение "змейкой" спуск со склона "змейкой", подвижная игра "накаты". Дистанция 2 км в медленном темпе.	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять Передвижение на лыжах, передвижение "змейкой" спуск со склона "змейкой", подвижная игра "накаты".</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передвижение на лыжах, передвижение "змейкой" спуск со склона "змейкой", подвижная игра "накаты".</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 1000 м			

64	Подвижная игра на лыжах "Накаты"		комбинированный	Передвижение на лыжах, передвижение "змейкой" спуск со склона "змейкой", подвижная игра "накаты". Дистанция 2 км в медленном темпе.	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять Передвижение на лыжах, передвижение "змейкой" спуск со склона "змейкой", подвижная игра "накаты".</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передвижение на лыжах, передвижение "змейкой" спуск со склона "змейкой", подвижная игра "накаты".</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 1000 м			
65	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"		Комбинированный.	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра "Накаты", "Подними предмет".	<p><b>Предметные:</b> знать технику спуска со склона в низкой стойке и правила игр "Накаты", "Подними предмет".</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передвижение скользящим и ступающим шагом, играть в игры "Накаты", "Подними предмет".</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной</p>	текущий	Пройти дистанцию 1000 м			

					<p>форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>					
66	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"		Комбинированный.	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра "Накаты", "Подними предмет".	<p><b>Предметные:</b> знать технику спуска со склона в низкой стойке и правила игр "Накаты", "Подними предмет".</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передвижение скольльзящим и ступающим шагом, играть в игры "Накаты", "Подними предмет".</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Пройти дистанцию 1000 м			
67	Прохождение дистанции 2 км.		Урок – соревнование	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, катание с горки.	<p><b>Предметные:</b> знать как распределять силы прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 2 км, спуск со склона в низкой стойке.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p>	текущий	Дистанция 2 км без учёта времени			

					<p>деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> 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>					
68	Контрольный урок по лыжной подготовке.		Котрольный	<p>Лыжные ходы, передвижение на лыжах "змейкой", подъём на склон лесенкой, спуск со склона в низкой стойке, спуск с упражнением "подними предмет", торможение "плугом".</p>	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять лыжные ходы, передвижение на лыжах "змейкой", подъём на склон лесенкой, спуск со склона в низкой стойке, спуск с упражнением "подними предмет", торможение "плугом".</p> <p><b>Познавательные:</b> передвижение на лыжах "змейкой", подъём на склон лесенкой, спуск со склона в низкой стойке, спуск с упражнением "подними предмет", торможение "плугом".</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	индивидуальный	Дистанция 2 км без учёта времени			

					развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.					
69	Броски мяча через волейбольную сетку		комбинированный	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку	<p><b>Предметные:</b> знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры "Вышибалы" через сетку.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру "Вышибалы через сетку"</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Передача мяча через сетку.			
70	Движение рук в стиле кроль.		комбинированный	Разучивание движения руками кролем. Скольжение на груди. В положении опоры движения ногами кролем. Выдох в воду с поворотами 1 Головы на вдох. Стоя на дне движения руками кролем. Игра «Мяч по кругу» и «Морской бой»	<p><b>Предметные:</b> знать правильную технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> плавать кролем на груди, выполнять игровое упражнение «Плавучие стрелы».</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей</p>		Дистанция 25 м в стиле кроль.			

					ценностей и чувств					
71	Подвижная игра "Пионербол"		Урок повторения, закрепления изученного материала	Разминка с мячом, броски через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра "Пионербол"	<p><b>Предметные:</b> знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры "Пионербол".</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его играть в подвижную игру "Пионербол"</p> <p><b>Личностные:</b> 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>	текущий	Передача мяча от груди в парах.			
72	Упражнения с мячами.		Комбинированный	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра "Пионербол"	<p><b>Предметные:</b> знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры "Пионербол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру "Пионербол"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	текущий	Передача мяча сверху в парах.			

					и взрослыми в разных социальных ситуациях.					
73	Движение рук в стиле кроль.		комбинированный	Разучивание движения руками кролем. Скольжение на груди. В положении опоры движения ногами кролем. Выдох в воду с поворотами головы на вдох. Стоя на дне движения руками кролем. Игра «Мяч по кругу» и «Морской бой»	<p><b>Предметные:</b> знать правильную технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> плавать кролем на груди, выполнять игровое упражнение «Мяч по кругу», «Морской бой».</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств</p>	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
74	Волейбольные упражнения		комбинированный	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра "Пионербол"	<p><b>Предметные:</b> знать какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры "Пионербол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру "Пионербол"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	Передача мяча сверху в парах.			
75	Волейбольные упражнения		контрольный	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра "Пионербол"	<p><b>Предметные:</b> знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры "Пионербол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя,</p>	текущий	Передача мяча сверху в парах.			



					<p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру "Пионербол"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>					
76	Кроль на груди и на спине с задержкой дыхания.		комбинированный	<p>Плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе. Вдохи в воду с движениями одной (обеими руками) кролем. Плавание кролем с поворотом головы на вдох.</p> <p>Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.</p> <p>Движение руками кролем стоя на дне и в передвижении по дну.</p> <p>Игра «Салочки» и «Плавучие стрелы»</p>	<p><b>Предметные:</b> знать правильную технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> плавать кролем на груди, выполнять игровое упражнение «Салочки» и «Плавучие стрелы»</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств</p>	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
77	Баскетбольные упражнения		Комбинированный	<p>Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "баскетбол"</p>	<p><b>Предметные:</b> знать технику баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры "Баскетбол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.</p>	текущий	Броски мяча в кольцо.			

					<b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.					
78	Кроль на груди и на спине с задержкой дыхания.		комбинированный	Плавание кролем на груди и с задержкой дыхания на вдохе. Вдохи в воду с движениями одной (обеими руками) кролем. Плавание кролем с поворотом головы на вдох. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. Движение руками кролем стоя на дне и в передвижении по дну. Игра «Салочки» и «Плавучие стрелы»	<b>Предметные:</b> знать правильную технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди и на спине. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. <b>Познавательные:</b> плавать кролем на груди, выполнять игровое упражнение «Салочки» и «Плавучие стрелы» <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств	текущий	Дистанция 25 м в стиле кроль.			
79	Спортивная игра баскетбол		комбинированный	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "баскетбол"	<b>Предметные:</b> знать технику баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры "Баскетбол" <b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.	текущий	Дистанция 25 м на время вольным стилем.			
80	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек		контрольный	Разминка направлена на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища за 30 сек, спортивная игра "Баскетбол"	<b>Предметные:</b> знать правила тестирования подъёма туловища, правила спортивной игры "Баскетбол" <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по	текущий	Упражнения на пресс за 30 сек.			

					<p>результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.</p>					
<p align="center"><b>РАЗДЕЛ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКО ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ. (2 часа)</b></p>										
81	Измерение сердечного пульса.		Изучение нового материала.	Характеризовать понятие "частота сердечных сокращений", функции сердца, частота сердечных сокращений, наблюдать собственную частоту ЧСС в состоянии покоя	<p><b>Предметные:</b> знать понятие "частота сердечных сокращений", функции сердца, знать о частоте сердечных сокращений, наблюдать собственную частоту ЧСС в состоянии покоя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность.</p> <p><b>Познавательные:</b> наблюдать собственную частоту ЧСС в состоянии покоя</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	текущий	презентация			
82	Оценка состояния дыхательной системы.		Изучение нового материала.	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.	<p><b>Предметные:</b> знать о частоте сердечных сокращений, наблюдать собственную частоту ЧСС в состоянии покоя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность.</p> <p><b>Познавательные:</b> наблюдать собственную частоту ЧСС в состоянии покоя</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков</p>	текущий	презентация			

					сотрудничества сверстниками.	со					
РАЗДЕЛ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ "ГИНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ"											
83	Стойка на лопатках.		Комбинированный	Строевые упражнения. Лазание по канату произвольным способом. Учить стойке на лопатках. Игра с гимнастическими обручами.	<b>Предметные:</b> знать как выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, выполняют стойку на лопатках <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	индивидуальный	Отжимание и подтягивае.				
84	Опорный прыжок.		Комбинированный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Опорный прыжок на стопку матов. Челночный бег 3х10 м. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Предметные:</b> знать как выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> строиться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств.	индивидуальный	Прыжок в длину с места.				
85	Опорный прыжок.		Комбинированный	Передвижение по диагонали,	<b>Предметные:</b> знать как выполнять строевые команды,	индивидуальный	Прыжок в длину с места.				

				<p>противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Опорный прыжок на стопку матов. Челночный бег 3x10 м. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p>	<p>висы, подтягивание в висе</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> строиться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств.</p>					
86	Опорный прыжок.		Комбинированный	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Опорный прыжок на стопку матов. Челночный бег 3x10 м. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Предметные:</b> знать как выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> строиться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств.</p>	индивидуальный	Прыжок в длину с места.			
87	Лазание по канату.		Комбинированный	<p>Учёт по подтягиванию на перекладине и лазанию по канату. Игра с элементами акробатических</p>	<p><b>Предметные:</b> знать как лазать по канату произвольным способом.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и</p>	индивидуальный	Отжимание от пола в упоре лежа.			

				упражнений.	способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> лазать по канату произвольным способом. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств.					
88	Танцевальные упражнения.		Изучение нового материала.	Шаги галопа и польки в парах. Прыжки в длину с места. Совершенствование акробатического соединения. Игра с элементами акробатических упражнений.	<b>Предметные:</b> знать как выполнять выполнять танцевальные упражнения. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять шаги галопа в парах. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств	текущий	Отжимание от пола в упоре лежа.			
89	Танцевальные упражнения.		Комбинированный	Шаги галопа и польки в парах. Прыжки в длину с места. Совершенствование акробатического соединения. Игра с элементами акробатических упражнений.	<b>Предметные:</b> знать как выполнять выполнять танцевальные упражнения. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять шаги галопа в парах. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств	текущий	Отжимание от пола в упоре лежа.			

**РАЗДЕЛ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ "ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА"**

90	Тестирование малого мяча на точность.		контрольны й	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра "Баскетбол"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры "Баскетбол"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Метание мяча на дальность на результат			
91	Беговые упражнения.		комбиниро ванный	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра "Командные хвостики"	<p><b>Предметные:</b> знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры "Командные хвостики"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в</p>	текущий	Метание мяча на дальность на результат			

					подвижную игру "Командные хвостики" <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
92	Тестирование бега 30 м с высокого старта.		контрольны й	Разминка в движении, тестирование бега 30 м с высокого старта, подвижная игра "Ножной мяч"	<b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта. <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	текущий	Бег 30 м нарезультат			
93	Тестирование челночного бега 3X10 м		контрольны й	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3X10	<b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования челночного бега 3X10 м.	текущий	Бег 60 м на результат			



				м, подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее"	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3X10 м..</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>					
94	Тестирование метания мяча на дальность.		контрольны й	Беговая разминка, тестирование метания на дальность, подвижная игра "Флаг на башне "	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на дальность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития</p>	текущий	Метание малого мяча на результат			

					самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
95	Бег на 1000 м		контрольный	Разминка направленная на подготовку к бегу.	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на дальность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Бег 1000 м на результат			
96	Техника паса в футболе.		Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра "Собачки ногами"	<p><b>Предметные:</b> знать какие варианты пасов можно применять в футболе.</p> <p><b>Коммуникативны:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов в</p>	текущий	Спортивная игра "футбол"			

					<p>футболе.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>					
97	Техника паса в футболе.		Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра "Собачки ногами"	<p><b>Предметные:</b> знать какие варианты пасов можно применять в футболе.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов в футболе.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Спортивная игра "футбол"			
98	Спортивная игра футбол.		контрольные	Разминка в движении, спортивная игра футбол, подведение итогов учебного года.	<p><b>Предметные:</b> знать правила игры в футбол.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p>	учёт	Бег на дистанцию 300 м без учёта времени.			

					<p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> играть в спортивную игру футбол</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>					
99	Беговые упражнения.		комбинированный	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра "Командные хвостики"	<p><b>Предметные:</b> знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры "Командные хвостики"</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру "Командные хвостики"</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,</p>	текущий	Бег на дистанцию 300 м с учётом времени.			

					уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.					
100	Тестирование бега 30 м с высокого старта.		контрольн й	Разминка в движении, тестирование бега 30 м с высокого старта, подвижная игра "Ножной мяч"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Бег на дистанцию 300 м с учётом времени.			
101	Тестирование челночного бега 3X10 м		контрольн й	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3X10 м, подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования челночного бега 3X10 м.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3X10 м..</p>	текущий	Бег на дистанцию 300 м с учётом времени			

					<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>					
102	Тестирование метания мяча на дальность.		контрольный	Беговая разминка, тестирование метания на дальность, подвижная игра "Флаг на башне"	<p><b>Предметные:</b> знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на дальность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	текущий	Бег на дистанцию 300 м с учётом времени.			