




Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное  
учреждение «Средняя школа пгт Опарино»

<p>РАССМОТРЕНО Протокол заседания ШМО №4 от 17 июня 2020</p> <p></p> <hr/> <p>Ноговицына С.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР</p> <p></p> <hr/> <p>Шитикова Е.Д.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор КОГОБУ СШ</p> <p></p> <p>О.А. Жилина 2 а от 29 июня 2020 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
1-4 класс  
2020-2021 учебный год

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Савина М.В.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4»: - М.: Просвещение 2012г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2,3,4 классе — 68 ч.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных знаний и умений.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателем физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических прав «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Место учебного процесса в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 270 ч, из них в 1 классе – 66 ч, а со 2 по 4 классы – по 68 ч ежегодно.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнера;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

#### **Познавательные УУД:**

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

### Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	<b>Базовая часть</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физкультурной деятельности (часы в процессе развития навыков, умений, двигательных качеств)</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
	Культурно-исторические основы	2	3	3	3
	Психолого-педагогические основы	3	3	4	5
	Медико-биологические основы	1	3	3	4
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью (в процессе развития навыков, умений, двигательных качеств)</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>

	Практические умения	2	2	2	2
	Двигательные действия и навыки	30	30	30	30
	Общеразвивающие упражнения	14	14	14	14
<b>3</b>	<b>Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	Лёгкая атлетика	7	8	8	8
	Волейбол с подвижными играми	15	16	15	15
	Баскетбол	16	15	14	14
	Футбол	5	6	6	6
	Лыжная подготовка с основами знаний о физкультурной деятельности	12	12	14	14
	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11

## Содержание учебного материала

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движению и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до -16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин и дольше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на всё тело). *Водные процедуры.* Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 минуты. Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечной ванны (летом) 40-120с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120с. Купание в реке, в водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 минут. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15мин.



*Хождение босиком.* Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедур. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождения и бег по снегу в течение 10-40сек.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости..

**История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.**

**В результате изучения раздела ученик получит возможность научиться:**

- роли и значению регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств;
- правилам поведения на занятиях физической культуры;
- правилам проведения закаляющих процедур.

**ученик научится:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание, обливание, душ);

## **Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

### **Гимнастика с основами акробатики.**

**Строевые упражнения** – команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», основная стойка; рапорт учителю; повороты кругом на месте, расчёт по порядку, «На первый-второй рассчитайсь!»; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом команды; построение в две шеренги; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий.

**Акробатика:** группировка; перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях; кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону; «мост» из положения лежа.

**Лазание и перелезание:** лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно; лазание по канату (3м) в два и три приема.

**Висы и упоры:** упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

**Подтягивание:** на перекладине, канате, верхней жерди брусьев.

**Упражнение в равновесии на бревне:** стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) с закрытыми глазами; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках, на одной ноге, на 90 градусов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

**На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:**

**Прыжки на двух ногах с поворотами на 180;** со скакалкой.

**Метание набивного мяча** (масса 1 кг) двумя руками.

**Элементы ритмической гимнастики, современных и национальных танцев:** III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой, *(изучаются в любых частях урока).*

**Опорные прыжки:** перелезание через гимнастического коня; (высота 90-100см) вскок на колени, соскок прогнувшись.

**Полоса препятствий:** Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

**Основы туризма:** нацелено на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развития координационных, силовых способностей и гибкости:** Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

**На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:** основные положения движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**На знание физической культуры:** названия снарядов гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Самостоятельные занятия:** Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

**В результате изучения раздела гимнастика ученик получит возможность научиться:**

- роли и значению регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- составлять простейший комплекс для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.

**ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты,

гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- выполнять организационные команды, приемы;
- выполнять акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- выполнять кувырок вперед в группировке;
- выполнять кувырок назад;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- выполнять ганцевальные упражнения;
- лазать по гимнастической стенке, по канату;
- выполнять контрольные нормативы по гимнастике из комплекса ГТО;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Легкая атлетика.**

**На освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей:** Обычные, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

**На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:** Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

**На совершенствование навыков бега и развитие выносливости:** Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

**На совершенствование бега, развитие скоростных и координационных способностей:** Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м.)

**На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:** На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

**На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:** Игры с прыжками с использованием скакалки.

**На развитие навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:** Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

**На знание о физической культуре:** Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину и в высоту.

**Самостоятельные занятия:** Равномерный бег до 6 минут, соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**В результате изучения раздела «Легкая атлетика» ученик получит возможность научиться:**

- правильной техники выполнения бега с высокого старта, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа 30-1000м;
- правильной техники бросков большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- правильной техники метания малого мяча;
- правильной техники прыжков в высоту гимнастическим способом, прыжка в длину с места, со скакалкой.
- соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**ученик научится:**

- выполнять бег: Высокий старт, старт челночный бег 3х10м;
- выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- выполнять метание малого мяча.
- выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту, длину с места; со скакалкой.
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике из комплекса ГТО;
- соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.

## **Лыжные гонки.**

**На знания физической культуре:** основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами, переноска и надевание лыж, оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

**Передвижение на лыжах:** Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции, попеременный двухшажный и одновременный ход. Спуски в основной, высокой и средней, стойке, подъем «Лесенкой» и «елочкой», «полуёлочкой», торможение упором двумя лыжами «плугом». Повороты на месте и в движении переступанием, прохождение дистанции на время.

**В результате изучения раздела «Лыжные гонки» ученик получит возможность научиться:**

- соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
- выполнения передвижения на лыжах: скользящим и ступающим шагом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом;
- правильной техники спусков в основной стойке, высокой стойке;
- правильной техники выполнения подъемов ступающим шагом, «Лесенкой» и «елочкой», «полуёлочкой»;
- правильной техники торможение «плугом», повороты переступанием.

**ученик научится:**

- выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- чередовать шаги и хода во время передвижения по дистанции.
- выполнять передвижение на лыжах: Скользящим и ступающим шагом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом;
- выполнять спуски в основной стойке, высокой стойке.
- выполнять подъем ступающим шагом, «Лесенкой» и «елочкой», «полуёлочкой»;

- выполнять торможение «плугом», повороты переступанием;
- выполнять контрольные нормативы по лыжным гонкам из комплекса ГТО;

## Спортивные игры «Баскетбол».

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Ходьба спиной вперед

Остановка в движении по звуковому сигналу

**Упражнения без мяча:** стойка игрока, основная стойка;

**Передвижения боком:** передвижение в основной стойке;

**Приставные шаги:** с изменением направления движения; с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком;

**Остановка прыжком:** прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

**Ведение мяча:** стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»;

**Упражнения с мячом ловля и передача мяча двумя руками от груди:** в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком);

**Бросок мяча одной рукой с места:** в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**В результате изучения раздела «Баскетбол» ученик получит возможность научиться:**

- техническим приемам и тактическим действиям в баскетболе.
- правильной техники выполнения ведения мяча;
- правильной техники выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- правильной техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- правильной техники взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологии, жестах в баскетболе. Правилам соревнований по баскетболу.

**ученик научится:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе. Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть терминологией, жестах в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

## Спортивные игры. «Волейбол».

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

**Стойка волейболиста:** основная стойка.

**Передвижения в волейболе:** шагом, скачком, бегом.

**Верхняя передача работа в парах:** набрасывание мяча портером, второй выполняет передачу; собственное набрасывание мяча и выполнение передачи; выполнение передачи, не ловя мяч; выполнение передачи стоя в кругу; стоя у стены.

### **Нижняя прямая подача.**

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в волейбол по упрощенным правилам

**В результате изучения раздела «Волейбол» ученик получит возможность научиться:**

приемам и тактическим действиям в волейболе;  
правильной стойке волейболиста;  
правильному передвижению в волейболе: шагом, скачком, бегом;  
правильному выполнению верхней передачи в парах, стоя в кругу; стоя у стены;  
правильной техники нижней прямой подачи;  
правилам игры волейбол.

**ученик научится:**

- выполнять стойку волейболиста;
- выполнять передвижения в волейболе;
- выполнять верхнюю передачу в парах в кругу, у стены.
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять упражнения специальной физической и тактической подготовки.
- выполнять учебную игру в волейбол по упрощенным правилам

### **Подвижные игры для 1-2 классов.**

**На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве:** «К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»

**На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:** «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»

**На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:** «Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»

**На владение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:**

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

**На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве:** «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»

**На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями:** Игра «Перестрелка», варианты игры в футбол.

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Снежки», «Кто быстрее?», «Лыдинка», «Кто дальше прокатится?», «Метко в цель»

**На знание о физической культуре:** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Самостоятельные занятия:** Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

**В результате изучения раздела подвижные игры ученик получит возможность научиться:**

- техники безопасности при занятиях подвижными играми.
- роли и значению регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- составлять простейшие комплексы для развития физических качеств.
- особенностям игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол, баскетбол, футбол.
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Мяч на полу», «Мяч соседу».
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки без мяча», «День и ночь», «Кто дальше бросит», «Метатели».
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Льжные гонки»: «Быстрый лыжник», «За мной»
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закалывающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

### **Подвижные игры для 3-4 классов.**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Льжные гонки»:** «Быстрый лыжник», «За мной»

**На материале «Спортивные игры».**

**Баскетбол**

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:**

Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

**В результате изучения раздела подвижные игры ученик получит возможность научиться:**

- техники безопасности при занятиях подвижными играми.
- роли и значению регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- составлять простейшие комплексы для развития физических качеств.
- особенностям игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол, баскетбол, футбол.

- выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «За мной»
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закалывающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

## **Спортивные игры. Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без соприкосновения защитника ведущей и неведущей ногой.

**В результате изучения раздела «Футбол» ученик получит возможность научиться:**

- техническим приемам и тактическим действиям в футболе;
- техники перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- техники удара по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- техник ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- терминологии, жестам в футболе. Правилам соревнований по футболу.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- выполнять технику удара по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.



**Учебно-тематическое планирование 1 класс (66 часов, 33 недели)**

	Наименование раздела, темы урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсное обеспечение, использование ЗОР
			Предметные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Личностные		
	<b>Футбол</b>	<b>3 часа</b>					
1	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, жонглирование мячом, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
2	Жонглирование мячом	Жонглирование мячом, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Знать правила выполнения жонглирования мяча, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
3	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, выполнение комбинаций из освоенных элементов, игра в мини-футбол	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять удары по воротам, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>					
4	Основы знаний и умений легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно), подвижные игры, <i>Бег, ходьба, прыжки, метание</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, какие организационно-методические требования применяются на легкой атлетики, как выполнять беговые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и	

5	Бег 1000 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 1000 м, беговые упражнения, метание мяча, прыжок в длину с места, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивная игра футбол	таблицы
6	Бег 30 м, беговые Упражнения Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 30 м, 60 м, беговые упражнения, метание мяча), прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, спортивная игра футбол	таблицы
7	Метание мяча, игра в Футбол. Контрольные нормативы по ГТО.	Метание мяча, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов.	Знать как выполняется тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, правила подвижных игр и игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижные игры, в футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижные игры, игра в футбол	таблицы
<b>Баскетбол</b>		<b>16 часов</b>					
8	Основы знаний и умений баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, подвижные игры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках баскетбола, как выполняется тройной прыжок, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> - уметь задавать вопросы, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр. <i>Регулятивные:</i> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. <i>Познавательные:</i> выполнить тройной прыжок, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тройной прыжок, подвижные игры,	[1]
9	Подтягивание, подвижные игры. Контрольные нормативы по ГТО	Подтягивание, остановка в движении по звуковому сигналу, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, подвижные игры	Знать, как выполняется подтягивания на низкой и высокой перекладине, тест по теме, правила подвижной игры «Волк во рву»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний, тест по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование подтягиваний, тест по теме, подвижная игра «Волк во рву»	таблицы[1]

10	Остановки и разгибание рук в упоре от пола. Контрольные нормативы по ГТО	Остановки и разгибание рук в упоре от пола, остановка в движении по звуковому сигналу, ходьба спиной вперед, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тестирования отжимания от пола, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование отжиманий, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование отжиманий, тест по теме, подвижные игры с мячом	таблица 1 ]
11	Остановка в движении по звуковому сигналу	Остановка в движении по звуковому сигналу, ходьба спиной вперед, ведение мяча на месте, ловля мяча к груди, подвижные игры с мячом и без мяча	Знать, как выполняется остановка по звуковому сигналу, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить остановку по звуковому сигналу, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, остановка по звуковому сигналу, подвижные игры с мячом	[1]
12	Ведение мяча на месте	Ведение мяча на месте, ловля мяча к груди, упражнения с мячами, упражнения в жонглировании, подвижные игры с мячом	Знать, как выполняется ведение мяча на месте, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить ведение мяча на месте, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ведение мяча на месте, подвижные игры с мячом	
13	Упражнения в жонглировании	Упражнения в жонглировании, подвижные игры с мячом	Упражнения в жонглировании	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить упражнения с мячами, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, упражнения с мячами, игра в подвижные игры	
14-15	Подвижные игры (2 часа)	Подвижные игры: «Мяч на полу», «Пятнашки с мячом и без мяча», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «День и ночь», «Передал - садись», «Движущаяся цель», «Мяч среднему»	Новые подвижные игры	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить комплекс упражнений на скорость и силу, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на скорость и силу, подвижные игры	
16	Разучивание технических приемов баскетбола	Стойка игрока, приставные шаги боком, бег с изменением скорости	Знать, технико- тактические приемы баскетбола	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> обучение технико- тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревнова-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ловлю, передачу мяча со сменой мест, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]

				тельно – игровых заданиях			
17	Бег с изменением скорости	Бег с изменением скорости, бег спиной вперед, передача мяча от груди с места, ведение мяча по прямой	Знать, как выполняется бег с изменением скорости, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить бег с изменением скорости, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег с изменением скорости, подвижные игры с мячом	
18	Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, передача мяча от груди с места, ведение мяча по прямой, бег с изменением направления	Знать, как выполняется бег спиной вперед, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить бег спиной вперед, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег спиной вперед, подвижные игры с мячом	
19	Передача мяча от груди с места	Передача мяча от груди с места, ведение мяча по прямой, бег с изменением направления, упражнение «Регулировщик»	Знать, как выполняется передача мяча от груди двумя руками, правила подвижных игр с мячом, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передача мяча от груди двумя руками, подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, передача от груди двумя руками, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
20	Ведение мяча по прямой	Ведение мяча по прямой, бег с изменением направления, упражнение «Регулировщик», упражнение «Зеркало», бег 3x10 м	Знать, как выполняется ведение мяча по прямой, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить ведение мяча по прямой, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ведение мяча по прямой, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
21	Бег с изменением направления	Бег с изменением направления, упражнение «Регулировщик», упражнение «Зеркало», упражнение «Тень», бег 3x10 м	Знать, как выполняется бег с изменением направления, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить бег с изменением направления, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег с изменением направления, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
22	Бег 3x10 м, подготовительные упражнения к баскетболу	Бег 3x10 м (у), упражнение «Регулировщик», упражнение «Зеркало», упражнение «Тень» (с), бег 3 мин.	Знать технику челночного бега, правила игры баскетбол, подвижных игр на передачу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры на передачу, учебную игру с заданиями по баскетболу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, челночный бег, подвижные игры на передачу, спортивная игра баскетбол	
23	Поднимание туловища. Контроль-	Поднимание туловища, упражнение «Зеркало», упражнение «Тень», бег 4	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из	таблица

	ные нормативы по ГТО	мин. Сдача контрольных нормативов		ствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	
	<b>Волейбол с подвижными играми</b>	<b>15 часов</b>					
24	Основы знаний и умений волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, метание мяча (1кг), приставные шаги, подвижные игры, бег 5 мин., <i>Играем все (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках волейбола, как выполняется метания мяча 1кг, правила подвижных игр с мячом, выполнить тест по теме	<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 метание мяча 1кг, тестирование по теме, играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, метания мяча 1кг, подвижные игры	таблицы [1]
25	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, приставные шаги, игровая стойка, подвижные игры на ловкость, бег 6 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
26	Шестиминутный бег	Шестиминутный бег, приставные шаги, игровая стойка, подвижные игры	Знать, как проходит шести минутный бег, выполнить тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бмин. бег, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-равственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, 6 мин. бег, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы [1]
27	Игровая стойка, подвижные игры	Игровая стойка, подвижные игры с мячом	Знать, как выполняется игровая стойка после передвижения в сторону, тестирование по теме, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить игровую стойку, тест по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	таблицы [1], [2], [3], [4]
28	Приставные шаги, подвижные игры	Приставные шаги, игровая стойка, подвижные игры с мячом	Знать, как выполняются приставные шаги, выполнить тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить приставные шаги, тест по теме, играть в подвижную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелатель-	Разминка с волейбольными мячами, выполнить приставные шаги, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	[1]

				игру «Перестрелка»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
29-31	Подвижные игры	Подвижные игры: «Космонавты», «Салки», «Салки с заданиями», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», <i>Все на лыжи (компьютерный тест MyTestX)</i>	Разучить новые подвижные игры, тестирование по теме	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> новые подвижные игры, тестирование по теме	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, тестирование по теме, подвижные игры	[2], [3], [4]
32-34	Упражнения и игры на ловлю и передачу мяча	Ловля и передача мяча на месте, подвижные игры с мячом	Упражнения на ловлю и передачу мяча на месте, подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> упражнения на ловлю и передачу мяча, подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, упражнения на ловлю и передачу мяча, подвижные игры	
35	Разучивание подготовительных игр к волейболу	Ловля и передача мяча после перемещения, игра «Утки-охотники», игра «Перестрелка», игра «Пионербол 2 мячами», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Ловля и передача мяча после перемещения, разучивание подготовительных игр к волейболу, подвижные игры «Пионербол»,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> подготовительные игры к волейболу, ловля и передача мяча, подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подготовительные игры к волейболу, ловля и передача мяча, подвижные игры	
36	Подготовительные игры к волейболу	Ловля и передача мяча после перемещения, игра «Перестрелка», игра «Пионербол 2 мячами», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Правила игры волейбол, игры на быстроту и прыгучесть	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> подготовительные игры к волейболу, игры на быстроту и прыгучесть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подготовительные игры к волейболу, игры на быстроту и прыгучесть	
37-38	Упражнения и игры на ловлю и передачу мяча	Ловля и передача мяча на месте, подвижные игры с мячом	Упражнения на ловлю и передачу мяча на месте, подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> упражнения на ловлю и передачу мяча, подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, упражнения на ловлю и передачу мяча, подвижные игры	
	<b>Лыжная подготовка с основами знаний</b>	<b>12 часов</b>					
39-40	Основы знаний и умений лыжного спорта.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовке, антропометрические измерения	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения <i>Регулятивные:</i> планирование – определять об-	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают	Организационно-методические требования, применяемые на уроках,	[8]

	Скользкий шаг без палок Спуск с небольшого склона	Таря, антропометрические измерения	ния, имитация лыжных ходов	шую цель и пути ее достижения, пропозиционирование – превосходить результат. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; антропометрические измерения, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	вают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	антропометрические измерения, имитация лыжных ходов	
41-42	Скользкий шаг с палками Подъем по небольшому склону	Скользкий шаг без палок без палок, скользкий шаг с палками, спуск с небольшого склона, подъем по небольшому склону, прохождение до 1 км. (равномерно), подвижные игры	Знать технику выполнения скользкого шага бег палок, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> скользкий шаг без палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользкий шаг без палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	
43-44	Совершенствование скользкого шага Повороты переступанием на месте	Скользкий шаг без палок без палок, скользкий шаг с палками, спуск с небольшого склона, подъем по небольшому склону, повороты переступанием на месте, прохождение до 1 км. (равномерно), подвижные игры	Знать технику выполнения скользкого шага бег палок, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> скользкий шаг без палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользкий шаг без палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	
45-46	Скользкий шаг без палок Спуск с небольшого склона	Скользкий шаг без палок без палок, скользкий шаг с палками, спуск с небольшого склона, подъем по небольшому склону, повороты переступанием на месте, прохождение до 1 км. (равномерно), подвижные игры	Знать технику выполнения скользкого шага бег палок, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> скользкий шаг без палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользкий шаг без палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	
47-48	Повороты переступанием на месте Прохождение до 1,5 км (равномерно)	Повороты переступанием на месте, прохождение до 1,5 км (равномерно), подвижные игры	Знать технику выполнения скользкого шага с палками, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции до 1,5 км	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> скользкий шаг с палками палок, выполнять с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользкий шаг с палками палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции до 1,5 км	
49-50	Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО.	Прохождение дистанции 1 км, подвижные игры Сдача контрольных нормативов	Знать технику лыжных ходов, технику спуска со склона, пройти контрольную дистанцию 1 км, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> пройти дистанцию 1 км, низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Прохождение дистанции 1 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11 часов</b>					
51	Основы знаний и умений гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения, подвижные игры	Знать, какие требования и правила применяются на уроках гимнастики, как выполняется тест на силу, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, выполнение теста на силу	[1]

				и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнить тест на силу, играть в подвижную игру	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	рук, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
52	Поднимание ног	Поднимание ног, перестроения, упор присев, подвижные игры, <i>Бодрость, грация, координация (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать правила выполнения поднимания ног, тест по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнить поднимания ног на шведской стенке, тест по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения норматива поднимания ног на шведской стенке, тест по теме, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
53	Поднимание туловища	Поднимание туловища, перестроения, упор присев, группировка, подвижные игры	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
54	Тест на силу рук, подвижные игры	Тест на силу рук, упор присев, группировка, перекаты в группировке, подвижные игры	Знать, как выполняется тест на силу рук, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить тест на силу рук, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения теста на силу рук, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы[1]
55	Тест на гибкость, подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО.	Тест на гибкость, упор присев, группировка, перекаты в группировке, перекаты боком, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на гибкость, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить тест на гибкость, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения теста на гибкость, подвижная игра «Удочка». Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы[1]
56	Упор присев, подвижные игры	Упор присев, группировка, перекаты в группировке, перекаты боком, стойка на лопатках, подвижные игры	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Третий лишний»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнить упоры, перекаты, стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценно-	Разминка на матах, стойка на лопатках, перекаты, упоры, подвижная игра «Третий лишний»	[1]



57	Группировка, подвижные игры	Группировка, перекаты в группировке, перекаты боком, стойка на лопатках, упражнение на равновесие, подвижные игры. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Третий лишний»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнить группировку, перекаты, стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, группировка, перекаты, стойка на лопатках, подвижная игра «Третий лишний»
58	Перекаты в группировке	Перекаты в группировке, перекаты боком, стойка на лопатках, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, подвижные игры. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Вызов номеров»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять перекаты в группировке, лазание и перелезание, стойку на лопатках, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, перекаты, лазание и перелезание, подвижная игра «Вызов номеров»
59	Перекаты боком, подвижные игры	Перекаты боком, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Третий лишний»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять перекаты, упражнения на равновесия, висы и упоры, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, перекаты, упражнения на равновесия, висы и упоры подвижная игра «Вызов номеров»
60	Упражнение на равновесие	Упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры. Основы туризма.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»
61	Висы и упоры, подвижные игры	Висы и упоры, прыжок в высоту, подвижные игры. Основы туризма.	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять различные ва-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочув-	Разминка на матах с мячом, висы, упоры, подвижная игра «Ловля обезьян»

				рипаты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	ствия другим людям		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3 часов</b>					
62	Основы знаний и умений лёгкой атлетики. Прыжок в высоту, прыжок в длину с разбега	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, прыжок в длину с разбега, высокий старт, бег 4 мин.	Знать, какие требования и правила применяются на уроках легкой атлетики, как выполняются различные виды прыжков, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила применяемых на уроках, выполнять различные виды прыжков, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, различные виды прыжков подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
63	Бег 30 м,, 60 м, бег 1 км. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 30 м , беговые упражнения, бег 1 км. (низкая интенсивность), учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, правила игры футбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м, спортивная игра футбол	таблицы
64	Бег 1000 м, игра в футбол. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 1000 м , учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры футбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м спортивная игра футбол	таблицы
	<b>Футбол</b>	<b>2 часов</b>					
65	Основы знаний футбола. Совершенствование техники футбола	Техника безопасности на уроках футбола, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность , подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
66	Игра в футбол с заданиями, правила игры	Удары по воротам на точность, игра в мини-футбол, взаимодействия в нападениях 3х0, правила игры	Знать историю футбола, выполнить удары по воротам, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	

Учебно-тематическое планирование 2 класс (68 часов, 34 недели)

	Наименование раздела, темы урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсное обеспечение, использование ЭОР
			Предметные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Личностные		
	<b>Футбол</b>	<b>3 часа</b>					
1	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, жонглирование мячом, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
2	Жонглирование мячом	Жонглирование мячом, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Знать правила выполнения жонглирования мяча, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
3	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, выполнение комбинаций из освоенных элементов, игра в мини-футбол	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять удары по воротам, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>					
4	Основы знаний и умений легкой атлетики. Прыжок в длину с места, эстафеты Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно). Сдача контрольных нормативов	Знать, какие организационно-методические требования применяются на легкой атлетики, как выполнять беговые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и	

5	Бег 1000 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 1000 м, беговые упражнения, метание мяча. Сдача норм ГТО	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	правила соревнований Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивная игра футбол	таблицы
6	Бег 30 м, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 30 м, 60 м, беговые упражнения, метание мяча, игра в мини-футбол. Сдача норм ГТО.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, спортивная игра футбол	таблицы
7	Метание мяча, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по ГТО	Метание мяча, игра в мини-футбол. Сдача норм ГТО	Знать как выполняется тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, правила подвижных игр и игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижные игры, в футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижные игры, игра в футбол	
	<b>Волейбол с подвижными играми</b>	<b>16 часов</b>					
8	Основы знаний и умений волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, метание мяча (1 кг), приставные шаги, подвижные игры, бег 5 мин.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках волейбола, как метания мяча 1 кг, правила подвижных игр с мячом,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить метание 1 кг, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, выполнить метания килограммового мяча, подвижные игры,	таблицы [1]
9	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, приставные шаги, игровая стойка, подвижные игры на ловкость, бег 6 мин. Сдача норм ГТО	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
10	Приставные	Приставные шаги, игровая	Знать, как выполняются приставные шаги,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой	Развитие мотивов учебной дея-	Разминка с волейбольными	[1]

	шаги	Стойка, игровая стойка после передвигания вперёд, имитация передачи сверху, <i>Играем все (компьютерный тест MyTestX)</i>	выполнить тест по теме, правила подвижных игр с мячом	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить приставные шаги, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	тельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	мячами, выполнить приставные шаги, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	
11	Игровая стойка	Игровая стойка, игровая стойка после передвигания вперёд, имитация передачи сверху, подвижные игры с мячом, <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется игровая стойка после передвигания в сторону, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить игровую стойку, тест по теме, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка тестирование по теме, подвижная игра	таблицы [1], [2], [3], [4]
12	Игровая стойка (вперёд)	Игровая стойка после передвигания вперёд, имитация передачи сверху, подвижные игры с мячом, <i>Все на лыжи (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется игровая стойка после передвигания назад, выполнить тест по теме, правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, тест по теме, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить игровую стойку, тест по теме, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка тестирование по теме, подвижные игры	[2], [3], [4]
13	Имитация передачи сверху, Учёт теоретических знаний	Имитация передачи сверху, подвижные игры с мячом, <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется имитация передача сверху, тест по теме правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить имитацию передачу сверху, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижные игры	
14-16	Разучивание подвижных игр (3 урока)	Подвижные игры: «Космонавты», «Салки», «Салки с заданиями», «Белые медведи» «Прыжки по полосам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Утки-охотники»	Знать правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить комплекс упражнений на силу и прыгучесть, подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на силу и прыгучесть, подвижные игры	
17-18	Подвижные игры на развитие двигательных качеств (2урока)	Подвижные игры: «Космонавты», «Салки», «Салки с заданиями», «Белые медведи» «Прыжки по полосам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Утки-охотники»	Знать, как выполняется нижняя прямая подача, правила игры «Пионербол» в 3 касания	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить нижняя прямая подача, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
19-20	Упражнения и игры на ловлю и передачу мяча	Ловля и передача мяча на месте, игра «Утки-охотники», игра «Перестрелка»	Упражнения и игры на ловлю и передачу мяча, правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	Разминка с волейбольными мячами, выполнить упражнения с мячами, подвижные игры	

	(2 урока)			взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на ловлю и передачу мяча, в подвижные игры	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
21	Разучивание подготовительных игр к волейболу	Ловля и передача мяча на месте, игра «Перестрелка», игра «Пионербол», игра «Пионербол в 3 касания»	Разучить новые подвижные игры	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> новые подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подвижные игры	
22	Подготовительные игры к волейболу	Ловля и передача мяча после перемещения, игра «Пионербол», игра «Пионербол в 3 касания», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Знать правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> новые подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подвижные игры	
23	Развитие физических качеств	Игры «Пионербол» и «Пионербол в 3 касания», комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Знать правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> новые подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подвижные игры	
	<b>Баскетбол</b>	<b>15 часов</b>					
24	Основы знаний и умений баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок, развитие силы, подвижные игры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках баскетбола, как выполняется тройной прыжок, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр. <b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. <b>Познавательные:</b> выполнить тройной прыжок, тест по теме, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тройной прыжок, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]
25	Подтягивание, подвижные игры. Контрольные нормативы по ГТО	Подтягивание, стойка игрока, развитие силы, быстроты, подвижные игры. Сдача норм ГТО	Знать, как выполняется подтягивания на низкой и высокой перекладине, тест по теме, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний, тест по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование подтягиваний, тест по теме, подвижная игра «Волк во рву»	таблицы [1]

26	Стойка и разгибание рук в упоре от пола. Контрольные нормативы по ГТО	Отжимание от пола, стойка игрока, приставные шаги боком, развитие быстроты, подвижные игры. Сдача норм ГТО.	Знать, как выполняется тестирования отжимания от пола, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование отжиманий, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование отжиманий, тест по теме, подвижные игры с мячом	таблица 1 ]
27	Стойка игрока, совершенствование техники	Стойка игрока, приставные шаги боком, бег с изменением скорости, бег спиной вперед	Знать, как выполняется бег с изменением скорости, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бег с изменением скорости, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег с изменением скорости, подвижные игры с мячом	[1]
28	Приставные шаги вперед, боком, назад	Приставные шаги боком, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, приставные шаги вперед	Знать, как выполняется приставные шаги боком, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить приставные шаги боком, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги боком, подвижные игры с мячом	
29	Бег спиной вперед с изменением скорости	Бег спиной вперед, приставные шаги вперед, вышагивание, остановка прыжком с мячом	Знать, как выполняется бег спиной вперед, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бег спиной вперед, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег спиной вперед, подвижные игры с мячом	
30	Вышагивание, совершенствование техники	Вышагивание, остановка прыжком с мячом, передача мяча от груди с места, передача от плеча с места	Знать, как выполняется вышагивание, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить вышагивание, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги вперед, подвижные игры с мячом	
31	Остановка прыжком с мячом	Остановка прыжком с мячом, передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, ведение по прямой	Знать, как выполняется остановка прыжком после ведения, подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить остановку прыжком после ведения, играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо-	Разминка с баскетбольными мячами, остановка прыжком после ведения подвижные игры с мячом	

				с мячом	сти и свободе		
32	Передача мяча от груди с места	Передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, ведение по прямой, бег с изменением направления	Знать, как выполняется передача от груди с места правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу от груди, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тест по теме, передача от груди, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
33	Передача от плеча с места	Передача от плеча с места, ведение по прямой, бег с изменением направления, ведение с изменением скорости	Знать, как выполняется передача от плеча, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу от плеча, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, передача от плеча, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
34	Ведение по прямой с изменением скорости	Ведение по прямой, бег с изменением направления, ведение с изменением скорости, упражнения с мячами	Знать, как выполняется ведение по прямой, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить ведение по прямой, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ведение по прямой, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
35	Упражнения с мячами, ловля мяча	Упражнения с мячами, упражнения в жонглировании, ловля и передачи мяча на месте, упражнение «Регулировщик»	Упражнения с мячами, упражнения в жонглировании	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить упражнения с мячами, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, упражнения с мячами, игра в подвижные игры	
36	Упражнение «Регулировщик», «Зеркало», «Зеркало», «Тень»	Упражнение «Регулировщик», упражнение «Зеркало», упражнение «Тень», игра «Утки-охотники с ведением мяча»	Упражнение «Регулировщик»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> ловля, передача мяча со сменой мест, обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательных - игровых заданиях	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ловлю, передачу мяча со сменой мест, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
37	Бег 3x10 м, подготовительные игры	Бег 3x10 м, игра «Утки-охотники с ведением мяча», игра «Не давай мяч водящему», игра «Мяч ловцу», бег 3 мин.	Знать технику челночного бега, правила игры баскетбол, подвижных игр на передачу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры на передачу, учебную игру с заданиями по баскетболу, выполнить упражнения на быстроту и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социаль-	Разминка в движении комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, челночный бег, подвижные игры на передачу, спортивная игра баскетбол	



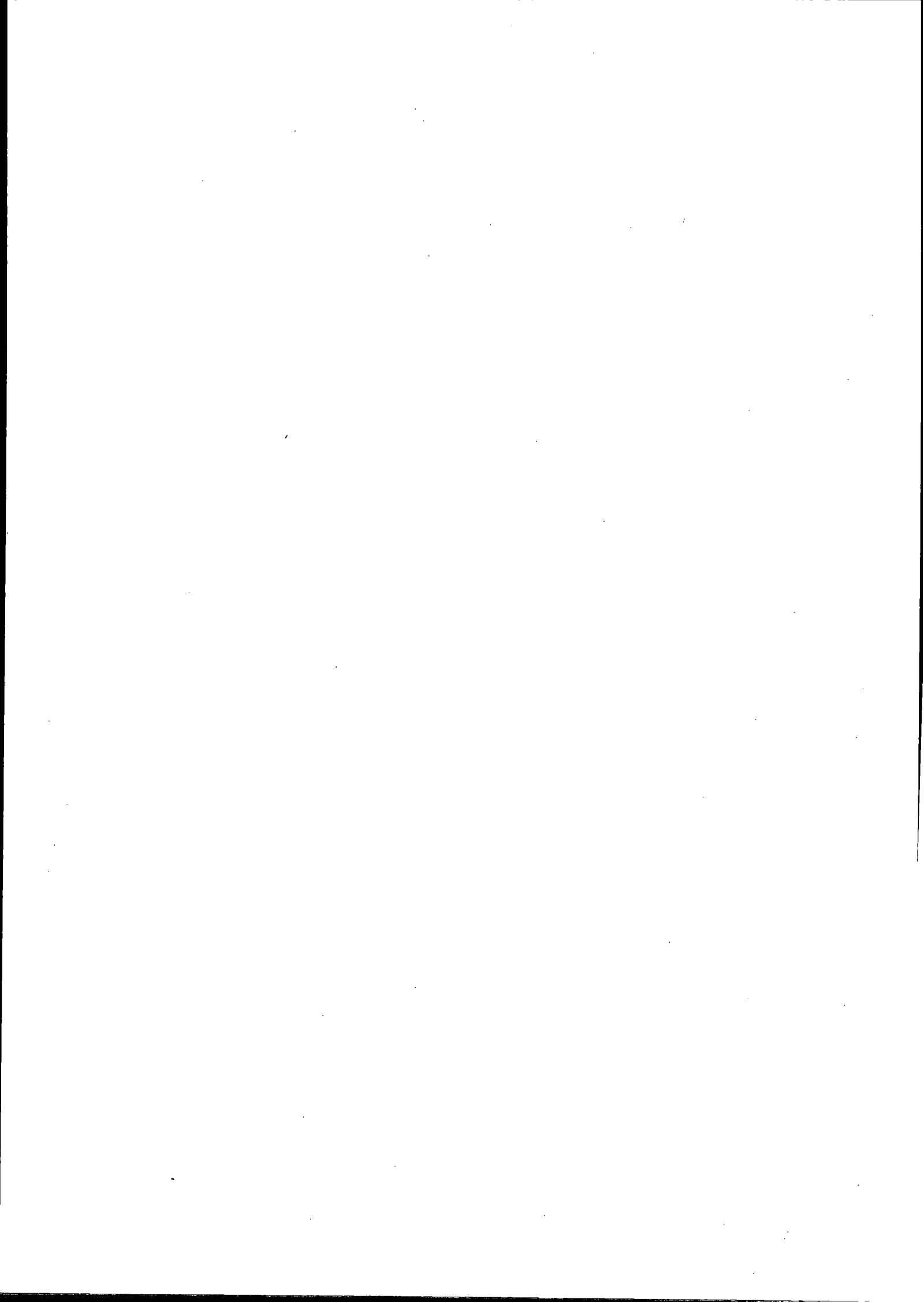
38	Поднимание туловищу	Поднимание туловища , игра «Не давай мяч водящему», игра «Мяч ловцу» , бег 4 мин.	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	приучить <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	ной справедливости и свободе Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
	<b>Лыжная подготовка с основами знаний</b>	<b>12 часов</b>					
39-40	Основы знаний и умений лыжного спорта. Скользящий шаг без палок Спуск с небольшого склона	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовке, имитация лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения <i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, имитация лыжных ходов	[8]
41-42	Скользящий шаг с палками Подъем по небольшому склону	Скользящий шаг без палок без палок, скользящий шаг с палками, спуск с небольшого склона, подъем по небольшому склону, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику выполнения скользящего шага бег палок, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> скользящий шаг без палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользящий шаг без палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	
43-44	Элементы техники лыжных ходов Повороты переступанием	Скользящий шаг без палок без палок, скользящий шаг с палками, спуск с небольшого склона, подъем по небольшому склону, повороты переступанием, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику выполнения скользящего шага бег палок, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> скользящий шаг без палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользящий шаг без палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах	
45-46	Скользящий шаг с палками, Подъем по небольшому склону	Скользящий шаг с палками, повороты переступанием, подъем по небольшому склону, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику выполнения скользящего шага с палками, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции до 1,5 км	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> скользящий шаг с палками палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользящий шаг с палками палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции до 1,5 км	
47-48	Повороты переступанием Прохождение до 1,5 км (равномерно)	Повороты переступанием, прохождение до 1,5 км (равномерно), подвижные игры	Знать технику выполнения скользящего шага с палками, а также спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции до 1,5 км	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> скользящий шаг с палками палок, выполнить с пологих склонов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Скользящий шаг с палками палок, спуск с пологих склонов, подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции до 1,5 км	
49-50	Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. (у), подвижные игры Сдача контрольных нормативов	Знать технику лыжных ходов, технику спуска со склона, пройти контрольную дистанцию 1 км, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать са-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Прохождение дистанции 1 км, катание со склона в низкой	

	Подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО		Подвижные игры	Может себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> пройти дистанцию 1 км, низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	Обучающиеся, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Стойке, свободное катание.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11 часов</b>					Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
51	Основы знаний и умений гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения	Знать, какие требования и правила применяются на уроках гимнастике, как выполняется тест на силу, тест по теме, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнить тест на силу, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, выполнение теста на силу рук, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	[1]
52	Поднимание ног	Поднимание ног, перестроения, кувырок вперед	Знать правила выполнения поднимания ног, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнить поднимания ног на шведской стенке, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения норматива поднимания ног на шведской стенке, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
53	Поднимание туловища	Поднимание туловища, перестроения, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
54	Тест на силу рук	Тест на силу рук, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании	Знать, как выполняется тест на силу рук, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить тест на силу рук, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения теста на силу рук, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы [1]
55	Тест на гибкость Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на гибкость, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить тест на гибкость, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со-	Разминка на месте, выполнения теста на гибкость, подвижная игра «Удочка». Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы [1]

56	Кувырок вперёд	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание	Знать технику выполнения кувырка вперёд с места и с трех шагов, кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперёд с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	[1]
57	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Третий лишний»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнить стойку на лопатках с помощью и без помощи рук, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, стойка на лопатках, подвижная игра «Третий лишний»	
58	Гимнастический мост	Гимнастический мост, приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Вызов номеров»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастический мост из положения лежа, стоя, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, гимнастический мост, подвижная игра «Вызов номеров»	
59	Приземление при прыгивании	Приземление при прыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры. Основы туризма.	Знать, как проходит приземление при прыгивании, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнить приземление при прыгивании, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, приземление при прыгивании, подвижная игра «Волк во рву»	
60	Упражнение на равновесие	Упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры, <i>Бодроть, грация, координация (компьютерный тест MyTestX.</i> Основы туризма.)	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, тестирование по теме, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, тестирование по теме, подвижная игра «Салки и мяч»	

				правилу. <i>Мотивационные</i> . выполнять упражнения на гимнастическом бревне, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	чувств		
61	Лазание и перелезание, висы и упоры	Лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры. <i>Современные Олимпийские игры (компьютерный тест MyTestX)</i> . Основы туризма.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения вися виса завесом одной и двумя ногами, тестирование по теме, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : лазать по гимнастической стенке, висеть одной и двумя ногами, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с гимнастическими палками, лазание по гимнастической стенке, висом одной и двумя ногами, тестирование по теме, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	
	Лёгкая атлетика	4 часов					
62	Основы знаний и умений легкой атлетики, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 4 мин., <i>Жизненно важное умение (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача норм ГТО	Знать, какие требования и правила применяются на уроках легкой атлетики, как выполняются различные виды прыжков, тестирование по теме, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные</i> : рассказывать правила применяемых на уроках, тестирование по теме, выполнять различные виды прыжков, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, тестирование по теме, различные виды прыжков подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
63	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту, беговые упражнения, высокий старт, бег 6 мин.	Знать, как выполнять прыжок в высоту, правила подвижных игр, эстафет	<i>Коммуникативные</i> : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	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	Разминка на месте, прыжок в высоту, спортивная игра «Футбол»	
64	Бег 30 м, 60 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 30 м, 60 м, беговые упражнения, прыжок в длину с разбега, бег до 1 км. (низкая интенсивность). Сдача норм ГТО	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, правила игры футбол	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные</i> : проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м, спортивная игра футбол	таблицы
65	Бег 1000 м, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 1000 м, прыжок в длину с разбега, учебные упражнения и игра в мини-футбол. Сдача норм ГТО	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры футбол	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные</i> : проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м спортивная игра футбол. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы

					образ жизни	
	<b>Футбол</b>	<b>3 часа</b>				
66	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом
67	Ведение мяча с изменением скорости	Ведение мяча с изменением скорости, игра в футбол с заданиями, взаимодействия в нападении 2х0, правила игры	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, ведение мяча с изменением скорости, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча на скорость, удары по ворота, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности
68	Игра в футбол с заданиями, правила игры	Удары по воротам на точность, игра в футбол с заданиями, взаимодействия в нападении 3х0, правила игры	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол» с заданиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют вариативное выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности



Учебно-тематическое планирование 3 класс (68 часов, 34 недели)

	Наименование раздела, темы урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсное обеспечение, использование ЭОР
			Предметные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Личностные		
	<b>Футбол</b>	<b>3 часа</b>					
1	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, жонглирование мячом, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
2	Совершенствование техники футбола	Жонглирование мячом, удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, подвижные игры с мячом	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	
3	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, выполнение комбинаций из освоенных элементов, игра в мини-футбол	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, ударов мяча по воротам, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать взрослого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные;</b> выполнять удары мяча по ворота, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>					
4	Основы знаний и умений легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно). Сдача контрольных нормативов.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на легкой атлетики, как выполнять беговые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражне-	

							ния для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
5	Бег 1000 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 1000 м, беговые упражнения, метание мяча. Сдача контрольных нормативов.	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установок на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивная игра футбол	таблицы	
6	Бег 30 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 30 м, беговые упражнения, метание мяча, игра в мини-футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила игры мини-футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, мини-футбол	таблицы	
7	Метание мяча, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по ГТО.	Метание мяча, игра в мини-футбол. Сдача контрольных нормативов.	Знать как выполняется тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, правила подвижных игр и игры мини-футбол	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижные игры, в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижные игры, игра в мини-футбол		
	<b>Волейбол с подвижными играми</b>	<b>15 часов</b>						
8	Основы знаний и умений волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, метание мяча (1кг), игровая стойка (вперёд), подвижные игры, бег 5 мин.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках волейбола, как выполняется метания килограммового мяча из-за головы, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить метание мяча 1 кг, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча 1 кг, подвижные игры,	таблицы[1]	
9	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО.	Тест на гибкость, игровая стойка (вперёд), игровая стойка (в сторону), подвижные игры, бег 6 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка с волейбольными мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	[1]	



				положения стоя, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
10	Игровая стойка (вперёд, в сторону)	Игровая стойка (вперёд), игровая стойка (в сторону), имитация передачи сверху, нижняя прямая подача с 2-3 м.	Знать, как выполняется игровая стойка после передвижения вперед, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить игровую стойку, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка, подвижная игра с мячом	[1]
11	Имитация передачи сверху	Имитация передачи сверху, нижняя прямая подача с 2-3 м., бросок из-за головы, передача сверху над собой, «Пионербол», <i>Играем все (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется имитация передачи сверху, тестирование по теме, правила подвижных игр «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить имитацию передачи сверху, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижная игра	[2], [3], [4]
12	Нижняя прямая подача с 2-3 м	Нижняя прямая подача с 2-3 м, бросок из-за головы, передача сверху над собой, передача снизу над собой, «Пионербол», <i>Все на лыжи (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется нижняя прямая подача с 2-3 м, тестирование по теме, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить нижняя прямая подача, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, нижняя прямая подача, тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	
13	Бросок из-за головы	Бросок из-за головы, передача сверху над собой, передача снизу над собой, чередование передач, «Пионербол», <i>Учём теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется бросок мяча из-за головы, тестирование по теме, правила игры «Пионербол» в 3 касания	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бросок мяча из-за головы, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, бросок мяча из-за головы, тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	
14	Передача сверху над собой	Передача сверху над собой, передача снизу над собой, чередование передач, приём мяча снизу, «Пионербол»	Знать, как выполняется передача сверху, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу сверху, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижная игра «Пионербол»	
15	Передача снизу над собой	Передача снизу над собой, чередование передач, приём мяча снизу, «Пионербол», «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется передача снизу, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу снизу, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
16	Чередование	Чередование передач, при-	Знать, как выполняется чередование пере-	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой	Развитие мотивов учебной дея-	Разминка с волейбольными	

	передач	ем мяча снизу, «Пионербол», «Пионербол в 3 касания»	дача, правила игры «Пионербол» в 3 касания	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить чередование передач, играть в подвижную игру «Пионербол»	тельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	мячами, чередование передач, подвижная игра «Пионербол»	
17	Приём мяча снизу	Приём мяча снизу, «Пионербол в 3 касания», «Пионербол с атакующей передачей», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Знать, как выполняется прием мяча снизу, правила игры «Пионербол с атакующей передачей», «Пионербол с волейбольной атакой»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить прием мяча снизу, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, прием мяча снизу, подвижная игра «Пионербол»	
18-21	Подготовительные игры к волейболу (4 часа)	«Пионербол в 3 касания», «Пионербол с атакующей передачей», подвижные игры на быстроту и прыгучесть	Знать правила подготовительных игр к волейболу	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, играть в подготовительные игры к волейболу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, подготовительные игры к волейболу	[2], [3], [4]
22	Подвижные игры	Подвижные игры: «Космонавты», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», варианты игры «Утки-охотники», варианты игры «Перестрелка», различные варианты игры «Пионербол»	Знать правила подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить комплекс упражнений на силу и прыгучесть, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, комплекс упражнений на силу и прыгучесть, игра в подвижные игры	
	<b>Баскетбол</b>	<b>14 часа</b>					
23	Основы знаний и умений баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок, развитие силы, подвижные игры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках баскетбола, как выполняется тройной прыжок, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр. <b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. <b>Познавательные:</b> выполнить тройной прыжок, тест по теме, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тройной прыжок, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]
24	Подтягивание, подвижные игры. Контрольные нормативы по ГТО.	Подтягивание, стойка игрока, развитие силы, быстроты, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется подтягивания на низкой и высокой перекладине, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестиро-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование подтягиваний, тест по теме, подвижная игра «Волк во рву»	таблицы[1]

				вание подтягивания, тест по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	нормах, социальной справедливости и свободе		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Контрольные нормативы по ГТО.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, стойка игрока, приставные шаги боком, развитие быстроты, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тестирования отжимания от пола, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование отжиманий, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование отжиманий, тест по теме, подвижные игры с мячом	таблицы[1]
26	Стойка игрока, совершенствование техники	Стойка игрока, приставные шаги боком, бег с изменением скорости, бег спиной вперед	Знать, как выполняется стойка игрока, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить игровую стойку, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, стойка игрока, подвижные игры с мячом	[1]
27	Приставные шаги боком	Приставные шаги боком, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, приставные шаги вперед, Бег, ходьба, прыжки, метание (компьютерный тест MyTestX)	Знать, как выполняется приставные шаги боком, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить приставные шаги боком, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги боком, тестирование по теме, подвижные игры с мячом	
28	Бег спиной вперед, с изменением скорости и направления	Бег спиной вперед, приставные шаги вперед, вышагивание, остановка прыжком с мячом после передачи, Основные внутренние органы (компьютерный тест MyTestX)	Знать, как выполняется бег спиной вперед, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бег спиной вперед, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег спиной вперед, тест по теме, подвижные игры с мячом	
29	Приставные шаги вперед, назад	Приставные шаги вперед, вышагивание, остановка прыжком с мячом, передача мяча от груди с места, Скелет (компьютерный тест MyTestX)	Знать, как выполняется приставные шаги назад, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить приставные шаги вперед, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги вперед, тестирование по теме, подвижные игры с мячом	
30	Вышагивание, совершенствование техники	Вышагивание, остановка прыжком с мячом, передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, Мышцы (компьютерный тест MyTestX)	Знать, как выполняется вышагивание, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить вышагивание, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование по теме, вышагивание, подвижные игры с мячом	
31	Остановка прыжком с	Остановка прыжком с мячом после передачи, пере-	Знать, как выполняется остановка прыжком	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование	

	мячом	дача мяча от груди с места, передача от плеча с места, ведение по прямой, <i>Осанка (компьютерный тест MyTestX)</i>	ком после ведения, тестирование по теме, правила подвижных игр с мячом	информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить остановку прыжком после ведения, тестирование по теме, играть в подвижные игры с мячом	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	по теме, остановка прыжком после ведения подвижные игры с мячом	
32	Передача мяча от груди, от плеча с места	Передача мяча от груди с места, передача от плеча с места, ведение по прямой, приставные шаги назад, <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется передача от груди с места, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу от груди, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тест по теме, передача от груди, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
33	Ведение по прямой с изменением скорости	Ведение по прямой, приставные шаги назад, скрестный шаг, бег с изменением направления	Знать, как выполняется ведение по прямой, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить ведение по прямой, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ведение по прямой, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
34	Ловля, передача мяча со сменой мест	Ловля, передача мяча со сменой мест, игра «Утки-охотники с ведением мяча», игра «Не давай мяч водящему», игра «Мяч ловцу», подвижные игры на ловкость и быстроту	Знать, как выполняется ловля, передача мяча со сменой мест, правила подвижных игр с мячом, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> ловля, передача мяча со сменой мест, обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательных - игровых заданиях	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ловлю, передачу мяча со сменой мест, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
35	Бег 3x10 м, правила игры	Бег 3x10 м, игра в мини-баскетбол, учебная игра с заданиями, подвижные игры на передачи, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, бег 3 мин.	Знать технику челночного бега, правила игры баскетбол, подвижных игр на передачу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры на передачу, учебную игру с заданиями по баскетболу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, челночный бег, подвижные игры на передачу, спортивная игра баскетбол	
36	Поднимание туловища, игра в мини-баскетбол. Контрольные нормативы по ГТО	Поднимание туловища, учебная игра по упрощенным правилам, подвижные игры на бросок, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, судейство, бег 4 мин. Сдача контрольных нормативов.	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы

	Лыжная подготовка с основами знаний	1 ч. часов					
37-38	Основы знаний и умений лыжного спорта. Спуск в высокой стойке..	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовке, имитация лыжных ходов	<b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения <b>Регулятивные:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, имитация лыжных ходов	[8]
39-40	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем лесенкой	Попеременный двухшажный ход без палок, попеременный двухшажный ход с палками Подъем лесенкой, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику выполнения подъема лесенкой, повороты переступанием в движении	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнить подъем лесенкой, повороты переступанием в движении спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в основной стойке, повороты переступанием на месте, прохождение дистанции до 1 км равномерно	
41-42	Элементы техники лыжных ходов Спуск в низкой стойке	Попеременный двухшажный ход без палок, попеременный двухшажный ход с палками, спуск в высокой стойке, подъем лесенкой, спуск в низкой стойке, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, элементы лыжных ходов	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, элементы техники лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуполочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
43-44	Попеременный двухшажный ход без палок Спуск в высокой стойке	Попеременный двухшажный ход без палок, попеременный двухшажный ход с палками, спуск в высокой стойке, подъем лесенкой, спуск в низкой стойке, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также спуск с пологих склонов	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, спуск с пологих склонов в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Попеременный и одновременный двух шажный ход на лыжах, спуск с пологих склонов в основной стойке	
45-46	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем лесенкой	Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке, подъем лесенкой, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику подъема лесенкой, элементы техники лыжных ходов	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнить подъем лесенкой спускаться со склона в низкой стойке, элементы техники лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуполочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом», повороты переступанием на месте	
47-48	Спуск в низкой стойке Прохождение до 2 км (рав-	Спуск в низкой стойке, прохождение до 2 км (равномерно), подвижные игры	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, прохождение дистанции до 2 км	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуполочкой», «елочкой», спуск	

	попеременно		равномерно	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	ние социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
49-50	Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО	Прохождение дистанции 1 км., подвижные игры Сдача контрольных нормативов	Знать технику лыжных ходов, технику спуска со склона, пройти контрольную дистанцию 1 км, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> пройти дистанцию 1 км, низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Прохождение дистанции 1 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11 часов</b>					
51	Основы знаний и умений гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения	Знать, какие требования и правила применяются на уроках гимнастике, тестирование по теме, как выполняется тест на силу, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнить тест на силу, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, выполнение теста на силу рук, тестирование по теме, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	[1]
52	Поднимание ног	Поднимание ног, перестроения, кувырок вперед	Знать правила выполнения поднимания ног, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнить поднимания ног на шведской стенке, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения норматива поднимания ног на шведской стенке, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
53	Поднимание туловища	Поднимание туловища, перестроения, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
54	Тест на силу рук	Тест на силу рук, кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при прыгивании	Знать, как выполняется тест на силу рук, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познава-</b>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребно-	Разминка на матах, выполнения теста на силу рук, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы [1]

				<i>теловые</i> . проходить тест на силу рук, играть в подвижную игру	сти, ценности и чувства, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
55	Тест на гибкость Контрольные нормативы ГТО	Тест на гибкость, кувырки вперёд, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при спрыгивании, упражнение на равновесие Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на гибкость, тестирование по теме, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить тест на гибкость, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на гибкость, тестирование по теме, подвижная игра «Удочка» Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы [1]
56	Кувырок вперёд	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при спрыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад, тест по теме, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, подвижная игра «Удочка»	[1]
57	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках, гимнастический мост, приземление при спрыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры <i>Сердце и кровеносные сосуды (компьютерный тест MyTestX.)</i> Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, тестирование по теме, правила подвижной игры «Третий лишний»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнить стойку на лопатках с помощью и без помощи рук, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, стойка на лопатках, тестирование по теме, подвижная игра «Третий лишний»	
58	Гимнастический мост	Гимнастический мост, приземление при спрыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, <i>Органы чувств (компьютерный тест MyTestX.)</i> Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, тестирование по теме, правила подвижной игры «Вызов номеров»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастический мост из положения лежа, стоя, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, гимнастический мост, тестирование по теме, подвижная игра «Вызов номеров»	
59	Приземление при спрыгивании	Приземление при спрыгивании, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, <i>Лич-</i>	Знать, как правильно выполнять приземление при спрыгивании, тестирование по теме, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролиро-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обуча-	Приземление при спрыгивании, тестирование по теме, подвижная игра «Волк во рву»	

		на систему компьютерного теста MyTestX.) Основы туризма.		вать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять приземление при прыгивании, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	щелось, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
60	Упражнение на равновесие	Упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры, <i>Закаливание (компьютерный тест MyTestX).</i> Основы туризма.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, тестирование по теме, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, приземление при прыгивании, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, приземление при прыгивании, подвижная игра «Салки и мяч»	
61	Лазание и перелезание, висы и упоры	Лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры, <i>Бодрость, грация, координация (компьютерный тест MyTestX).</i> Основы туризма.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения вися за веревкой одной и двумя ногами, тестирование по теме, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, приземление при прыгивании, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с гимнастическими палками, лане по гимнастической стенке, приземление при прыгивании, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	
	Лёгкая атлетика	4 часа					
62	Основы знаний и умений лёгкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 4 мин., <i>Жизненно важное умение (компьютерный тест MyTestX).</i> Сдача контрольных нормативов	Знать, какие требования и правила применяются на уроках легкой атлетики, как выполняются различные виды прыжков, тестирование по теме, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила применяемых на уроках, выполнять различные виды прыжков, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, различные виды прыжков, тестирование по теме, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
63	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту, беговые упражнения, высокий старт, бег 6 мин.	Знать, как выполнять прыжок в высоту, правила подвижных игр, эстафет	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	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	Разминка на месте, прыжок в высоту, спортивная игра «Футбол»	
64	Бег 30 м, 60 м. беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО.	Бег 30 м, 60 м., беговые упражнения, высокий старт, прыжок в длину с разбега, бег 1 км. (низкая интенсивность). Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м, спортивная игра футбол	таблицы



	<p>1000 м, игра в мини-футбол. Контрольные нормативы по ГТО.</p>	<p>1000 м, прыжок в длину с разбега, учебные упражнения и игра в мини-футбол. Сдача контрольных нормативов</p>	<p>знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры футбол</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол</p>	<p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p>использование разминки, тестирование бега на 1000 м спортивная игра футбол</p>	<p>таблицы</p>
66	<p><b>Футбол</b> Основы знаний и умений футбола</p>	<p><b>3 часа</b> Техника безопасности на уроках футбола, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, подвижные игры с мячом</p>	<p>Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом</p>	
67	<p>Удары по воротам на точность</p>	<p>Удары по воротам на точность, ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в мини-футбол</p>	<p>Знать правила выполнения жонглирования мяча, ударов по воротам, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, удары по воротам, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности</p>	
68	<p>Ведение мяча с изменением направления движения. Игра в мини футбол.</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в футбол с заданиями, взаимодействия в нападении 3х0, правила игры</p>	<p>Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, ведения мяча с изменением направления движений, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять удары по ворота, играть в мини-футбол</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности</p>	

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

*Учебно-тематическое планирование 4 класс 68 часов, 34 недели*

	Наименование раздела, темы урока.	Содержание урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Ресурсное обеспечение, использование ЭОР
			Предметные	Метапредметные Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД:	Личностные		
	<b>Футбол</b>	<b>3 часа</b>					
1	Основы знаний и умений футбола.	Техника безопасности на уроках футбола, жонглирование мячом, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом	
2	Жонглирование мячом	Жонглирование мячом, удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Знать правила выполнения жонглирования мяча, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
3	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Совершенствование техники футбола	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма, перемещения и остановки без мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, выполнение комбинаций из освоенных элементов, игра в мини-футбол	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять удары по воротам, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов, соблюдают правила безопасности	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>					
4	Основы знаний и умений легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, беговые упражнения, высокий старт, бег до 700 м (равномерно). Сдача контрольных нормативов	Знать, какие организационно-методические требования применяются на легкой атлетике, как выполнять беговые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений в режиме дня, организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	

5	Бег 50 м, 60м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 50 м, основные упражнения, метание мяча, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила игры футбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, спортивная игра футбол	таблицы
6	Метание мяча, игра в футбол. Контрольные нормативы по ГТО	Метание мяча, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать как выполняется тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, правила подвижных игр и игры футбол	<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 мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижные игры, в футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижные игры, игра в футбол	
7	Бег 1000 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 1000 м, беговые упражнения, метание мяча, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее», правила игры футбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивная игра футбол	таблицы
	<b>Волейбол с подвижными играми</b>	<b>15 часов</b>					
8	Основы знаний и умений волейбола	Техника безопасности на уроках волейбола, поднимание туловища, подвижные игры, бег 4 мин., <i>Вода и питьевой режим (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках волейбола, как выполняется поднимание туловища на технику, правила подвижных игр с мячом, выполнить тест по теме	<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 поднимание туловища на технику, тестирование по теме, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование поднимания туловища на технику, тестирование по теме, подвижные игры,	таблицы [1]
9	Метание мяча (1кг)	Метание мяча (1кг), игровая стойка после передвижения в сторону, подвижные игры, бег 5 мин., <i>Тренировка ума и характера (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать как выполняется метания мяча 1кг, выполнить тест по теме, правила подвижных игр	<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 мяча 1кг, тестирование по теме, играть в подвижные игры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование метания мяча 1кг, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]

10	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, игровая стойка после передвижения в сторону, игровая стойка после передвижения назад, подвижные игры, бег 6 мин., <i>Играем все (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, тест по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы 1 ]
11	Игровая стойка после передвижения в сторону, назад.	Игровая стойка после передвижения в сторону, игровая стойка после передвижения назад, передача сверху над собой, передача снизу над собой, «Пионербол», <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется игровая стойка после передвижения в сторону, тестирование по теме, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить игровую стойку, тест по теме, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, игровая стойка тестирование по теме, подвижная игра «Пионербол»	таблицы [1], [2], [3], [4]
12	Передача сверху над собой	Передача сверху над собой, передача снизу над собой, нижняя прямая подача с 2-4 м., чередование передач, «Пионербол»	Знать, как выполняется передача сверху, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу сверху, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача сверху, подвижная игра «Пионербол»	
13	Передача снизу над собой	Передача снизу над собой, нижняя прямая подача с 2-4 м., чередование передач, бросок мяча из-за головы, «Пионербол»	Знать, как выполняется передача снизу, правила игры «Пионербол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу снизу, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, передача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
14	Нижняя прямая подача с 2-4 м.	Нижняя прямая подача с 2-4 м., чередование передач, бросок мяча из-за головы, верхняя прямая подача с 2-3 м., «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется нижняя прямая подача, правила игры «Пионербол» в 3 касания	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить нижняя прямая подача, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, подача снизу, подвижная игра «Пионербол»	
15	Чередование передач	Чередование передач, бросок мяча из-за головы, верхняя прямая подача с 2-3 м., нападающий удар с собственного набрасывания, «Пионербол в 3 касания»	Знать, как выполняется чередование передач, правила игры «Пионербол» в 3 касания	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить чередование передач, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Разминка с волейбольными мячами, чередование передач, подвижная игра «Пионербол»	
16	Бросок мяча из-за головы	Бросок мяча из-за головы, верхняя прямая подача с 2-3	Знать, как выполняется бросок мяча из-за головы, правила игры «Пионербол» в 3	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно-	Разминка с волейбольными мячами, бросок мяча из-за	



				упражнения на силу и прыгучесть, играть в волейбол с заданиями	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	<b>Баскетбол</b>	<b>14 часа</b>					
23	Основы знаний и умений баскетбола	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок, развитие силы, подвижные игры, <i>Твои физические способности (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках баскетбола, как выполняется тройной прыжок, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр. <b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. <b>Познавательные:</b> выполнить тройной прыжок, тест по теме, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тройной прыжок, тестирование по теме, подвижные игры,	[1]
24	Подтягивание, подвижные игры. Контрольные нормативы по ГТО	Подтягивание, бег с изменением скорости, развитие силы, быстроты, подвижные игры, <i>Мозг и нервная система (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется подтягивания на низкой и высокой перекладине, тест по теме, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний, тест по теме, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование подтягиваний, тест по теме, подвижная игра «Волк во рву»	таблицы [1]
25	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Контрольные нормативы по ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, развитие быстроты, подвижные игры, <i>Органы дыхания (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тестирования отжимания от пола, тест по теме, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование отжиманий, тест по теме, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, тестирование отжиманий, тест по теме, подвижные игры с мячом	таблицы [1]
26	Бег спиной впедед, с изменением скорости и направления	Бег с изменением скорости, бег спиной вперед, приставные шаги вперед, вышагивание, <i>Учёт теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, как выполняется бег с изменением скорости, тест по темам, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бег с изменением скорости, тест по темам, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бег с изменением скорости, тест по темам, подвижные игры с мячом	[1]
27	Приставные шаги вперед и назад	Приставные шаги вперед, вышагивание, приставные шаги назад, скрестный шаг	Знать, как выполняется приставные шаги вперед, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить приставные шаги вперед, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, приставные шаги вперед, подвижные игры с мячом	
28	Вышагивание, скрестный шаг	Вышагивание, приставные шаги назад, скрестный шаг, бег с изменением направле-	Знать, как выполняется вышагивание, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочув-	Разминка с баскетбольными мячами, вышагивание, подвижные игры с мячом	

		нии		адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить вышагивание, играть в подвижные игры с мячом	ствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
29	Ловля, передача мяча со сменой мест	Ловля, передача мяча со сменой мест, взаимодействие «передай мяч и выйди», игра «Мяч ловцу», игра «Борьба за мяч», подвижные игры на ведение, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	Знать, как выполняется ловля, передача мяча со сменой мест, правила подвижных игр с мячом, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> ловля, передача мяча со сменой мест, обучение технико- тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательных - игровых заданиях	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, ловлю, передачу мяча со сменой мест, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
30	Остановка в два шага	Остановка в два шага, остановка прыжком после ведения, передача от плеча, ведение с изменением скорости	Знать, как выполняется остановка в два шага, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить остановку в два шага, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, остановка в два шага, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
31	Остановка прыжком после ведения	Остановка прыжком после ведения, передача от плеча, ведение с изменением скорости, бросок одной рукой с места	Знать, как выполняется остановка прыжком после ведения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить остановку прыжком после ведения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, остановка прыжком после ведения подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
32	Передача от плеча, от груди	Передача от плеча, ведение с изменением скорости, бросок одной рукой с места, бросок в движении после ловли	Знать, как выполняется передача от плеча, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передачу от плеча, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, передача от плеча, подвижные игры с мячом	[5], [6], [7]
33	Бросок одной рукой с места. После ловли	Бросок одной рукой с места, бросок в движении после ловли, передвижение защитника, остановка в два шага после ловли	Знать, как выполняется бросок одной рукой, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить бросок одной рукой с места, играть в подвижные игры с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, бросок одной рукой, подвижные игры с мячом	



34	Передвижение защитника	Передвижение защитника, остановка в два шага после ловли, вырывание мяча, ловля, передача мяча со сменой мест, подвижные игры на ловкость и быстроту	Знать, как выполняется передвижение в защитной стойке, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнить передвижение в защитной стойке, играть в подвижную игру с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с баскетбольными мячами, передвижение в защитной стойке, подвижные игры с мячом	[9], [7]
35	Бег 3x10 м, правила игры	Бег 3x10 м, игра в мини-баскетбол, учебная игра с заданиями, подвижные игры на передачи, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, бег 3 мин.	Знать технику челночного бега, правила игры баскетбол, подвижных игр на передачу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры на передачу, учебную игру с заданиями по баскетболу, выполнить упражнения на быстроту и прыгучесть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении комплексе упражнений на быстроту и прыгучесть, челночный бег, подвижные игры на передачу, спортивная игра баскетбол	
36	Поднимание туловища, учебная игра. Контрольные нормативы по ГТО	Поднимание туловища, учебная игра по упрощённым правилам, подвижные игры на бросок, комплекс упражнений на быстроту и прыгучесть, правила игры, судейство, бег 4 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
	<b>Лыжная подготовка с основами знаний</b>	<b>14 часов</b>					
37-38	Основы знаний и умений лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подготовка лыжного инвентаря, имитация лыжных ходов, круговая тренировка	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовке, имитация лыжных ходов	<b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. <b>Регулятивные:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Раскрывают значение технических приемов лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения и правила соревнований лыжных гонок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, имитация лыжных ходов	[8]
39-40	Подъём лесенкой. Повороты переступанием в движении	Попеременный двухшажный ход, спуски с пологих склонов, подъём лесенкой, повороты переступанием в движении, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику выполнения подъема лесенкой, повороты переступанием в движении	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнить подъем лесенкой, повороты переступанием в движении спускаться со склона в низкой стойке, играть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и сво-	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в основной стойке, повороты переступанием на месте, прохождение дистанции до 1 км равномерно	

				в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	ооде		
41-42	Торможение плугом Совершенствование изученных элементов	Попеременный двухшажный ход, спуски с пологих склонов (с), подъем лесенкой, повороты переступанием в движении, торможение плугом, прохождение до 1 км. (равномерно)	Знать технику спуска со склона в низкой стойке,	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «получечкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
43-44	Попеременный двухшажный ход Спуски с пологих склонов	Попеременный двухшажный ход, подъем лесенкой, повороты переступанием в движении, спуски с пологих склонов, торможение упором, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также спуск с пологих склонов	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, спуск с пологих склонов в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, спуск с пологих склонов в основной стойке	
45-46	Подъем лесенкой Повороты переступанием в движении	Подъем лесенкой, торможение плугом, торможение упором, повороты переступанием в движении, прохождение до 1,5 км. (равномерно)	Знать технику подъема лесенкой, повороты переступанием в движении	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнить подъем лесенкой спускаться со склона в низкой стойке, повороты переступанием на месте	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «получечкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом», повороты переступанием на месте	
47-48	Торможение плугом Прохождение до 2 км	Торможение плугом, торможение упором, прохождение до 2 км (равномерно), подвижные игры	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «получечкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	
49	Прохождение дистанции 1 км Подвижные игры Контрольные нормативы по ГТО	Прохождение дистанции 1 км., торможение упором, подвижные игры Сдача контрольных нормативов	Знать технику лыжных ходов, технику спуска со склона, пройти контрольную дистанцию 1 км, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> пройти дистанцию 1 км, низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Прохождение дистанции 1км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	
	Гимнастика с элементами акробатики	11 часов					

50	Основы знаний и умений гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения, <i>Спортивная одежда и обувь (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать, какие требования и правила применяются на уроках гимнастике, тестирование по теме, как выполняется тест на силу, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнить тест на силу, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, выполнение теста на силу рук, тестирование по теме, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	[1]
51	Поднимание ног, подвижные игры	Поднимание ног, перестроения, кувырок назад, подвижные игры, <i>Самоконтроль (компьютерный тест MyTestX)</i>	Знать правила выполнения поднимания ног, тестирование по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнить поднимания ног на шведской стенке, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на месте, выполнения норматива поднимания ног на шведской стенке, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	[1]
52	Поднимание туловища, кувырки. Контрольные нормативы по ГТО	Поднимание туловища, перестроения, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, <i>Первая помощь при травмах (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, тестирование по теме, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы
53	Тест на силу рук, стойка на лопатках. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на силу рук, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, <i>Бодрость, грация, координация (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на силу рук, тестирование по теме, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить тест на силу рук, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на силу рук, тестирование по теме, подвижная игра «Перестрелка»	таблицы [1]
54	Тест на гибкость. Контрольные нормативы по ГТО	Тест на гибкость, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок, <i>Жизненно важное умение (компьютерный тест MyTestX)</i> . Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполняется тест на гибкость, тестирование по теме, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить тест на гибкость, тестирование по теме, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка на матах, выполнения теста на гибкость, тестирование по теме, подвижная игра «Удочка» Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	таблицы [1]
55	Кувырки вперед и назад	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок, <i>Учет теоретических знаний (компьютерный тест MyTestX)</i> . Основы туризма.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад, тест по теме, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок впе-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, тест по теме, подвижная игра «Удочка»	[1]

				ред с места и с трех шагов, тест по теме, играть в подвижную игру «Удочка»	основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
56	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок, упражнение на равновесие. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Третий лишний»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнить стойку на лопатках с помощью и без помощи рук, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, стойка на лопатках, подвижная игра «Третий лишний»
57	Гимнастический мост	Гимнастический мост, опорный прыжок, упражнение на равновесие, лазание и перелезание. Основы туризма.	Знать технику выполнения акробатических элементов, правила подвижной игры «Вызов номеров»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастический мост из положения лежа, стоя, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах, гимнастический мост, подвижная игра «Вызов номеров»
58	Опорный прыжок	Опорный прыжок, упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры. Основы туризма.	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Волк во рву»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок через козла, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка прыжки через козла, подвижная игра «Волк во рву»
59	Упражнение на равновесие	Упражнение на равновесие, лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры. Основы туризма.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»
60	Лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры	Лазание и перелезание, висы и упоры, подвижные игры. Основы туризма.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения вися с завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту дея-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответ-	Разминка с гимнастическими палками, ланье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Лю

				тельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	ственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	«Обезьян с мячом»	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>					
61	Основы знаний и умений лёгкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. Контрольные нормативы по ГТО	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 4 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать, какие требования и правила применяются на уроках легкой атлетики, как выполняются различные виды прыжков, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила применяемых на уроках, выполнять различные виды прыжков, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, различные виды прыжков подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	
62	Прыжок в длину с разбега, прыжковые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Прыжок в длину с места, прыжковые упражнения, прыжок в высоту, бег 5 мин. Сдача контрольных нормативов	Знать, как выполнять прыжок в длину с места, правила подвижных игр, эстафет	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	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	Разминка на месте, прыжок в длину, с разбега, спортивная игра «Футбол»	таблицы
63	Прыжок в высоту, прыжковые упражнения	Прыжок в высоту, беговые упражнения, высокий старт, бег 6 мин.	Знать, как выполнять прыжок в высоту, правила подвижных игр, эстафет	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	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	Разминка на месте, прыжок в высоту, спортивная игра «Футбол»	
64	Бег 30 м, 60 м, беговые упражнения. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 30 м, беговые упражнения, высокий старт, прыжок в длину с разбега, бег 1 км. (низкая интенсивность), учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м, спортивная игра футбол	таблицы
65	Бег 1000 м, игра в футбол. Контрольные нормативы по ГТО	Бег 1000 м, прыжок в длину с разбега, прыжковые упражнения, учебные упражнения и игра в футбол. Сдача контрольных нормативов	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила игры футбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», спортивную игру футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м спортивная игра футбол	таблицы

	Футбол	У часа				
66	Основы знаний и умений футбола	Техника безопасности на уроках футбола, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, подвижные игры с мячом	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр с мячом	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры с мячом
67	Удары по воротам на точность	Удары по воротам на точность, ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в мини-футбол	Знать правила выполнения жонглирования мяча, выполнять технические приемы с мячом, правила игры «Собачки ногами»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, жонглировать мяч, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности
68	Ведение мяча с изменением направления движения, вырывание и отбор мяча, игра в мини футбол.	Ведение мяча с изменением направления движения, выбивание и отбор мяча, игра в футбол с заданиями, взаимодействия в нападении 3х0 и 3х1, правила игры	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, применять жизненно важные двигательные навыки и умения, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять удары по ворота, играть в мини-футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Демонстрируют выполнение технических приемов. Применяют ее на практике, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов,

### **Литература для учителя**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.: ил.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с.: ил.
3. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод.пособие / Байбородова Л.В. и др.– М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. – 248 с.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 3. – Легкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004. – 72 с.: ил.
5. Г.А. Баландин, Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 1. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.: ил.
6. Ежов С.А. Тетрадь учителя физической культуры. Учебно-методическое пособие – Опарино, 2007. – 56 с.
7. Ежов С.А. «От пионербола к волейболу» - 10 подводящих игр и упражнений» статья (Фестиваль «Открытый урок» 2008 / 2009 года)

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. компьютерный тест MyTestX;
2. <http://www.volley4all.net/>;
3. <http://o-volley.ru/>;
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>;
5. <http://www.uchportal.ru/>;
6. <http://uroki-online.com/sport/>;
7. <http://sport-lessons.com/teamgames/>;
8. <http://ski-kiev.narod.ru/videofiles.htm>
9. Электронные таблицы для оперативной оценки в «Губернаторских тестах»

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по

физической культуре для обучающихся 1-4 классов

Программа разработана

Савиной Маргаритой Витальевной, учителем физической культуры

КОГОВУ СШ пгт Опарино

Рабочая программа

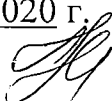
соответствует содержанию ФГОС НОО. Структура рабочей программы выдержана в полном объёме, соответствует локальному акту школы. Учебные часы распределены согласно учебному плану школы.

Таким образом, рабочая программа по физической культуре может быть использована в учебном процессе КОГОВУ СШ пгт Опарино.

- Рецензия рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, искусства, технологии

Протокол № 4 от 17 июня 2020 г.

Руководитель ШМО



Ноговицына С.А.