

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
гимназия № 498
Невского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом ГБОУ
гимназии № 498

Протокол от 25.05.2018 № 6.



«Утверждаю»

Приказ от 25.05.2018 № 162

Директор гимназии

Н.В.Медведь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 4 класса

Срок реализации программы 2018-2019 учебный годы

**Санкт-Петербург
2018**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования гимназии №498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2018 №6.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

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

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

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, повышение функциональных возможностей систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей, общих представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- овладение школой движений, формирование умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, лыжной подготовки;

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

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физической подготовленности;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов и положительной мотивации.

В соответствии с письмом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.08.2014г. № 01-16-2560/13-0-0 в общеобразовательных учреждениях организовано преподавание правил дорожного движения в 1-4 классах по программе учебного курса «Дорожная безопасность». Реализация учебной программы «Дорожная безопасность» осуществляется в рамках преподавания предмета «Физическая культура» и представлена из расчета 2 часа в год, что соотносится с решением следующей образовательной *задачи*: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование элементарных знаний о соблюдении правил техники безопасности во время передвижения в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, системно-деятельностный подход, расширение межпредметных связей, интенсификация и оптимизация учебного процесса.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, что является основой федерального компонента образовательного стандарта.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка (его личного опыта и уровня достижений результатов обучения), максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких

методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи в изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству, построении совместной развивающей деятельности детей и взрослых на взаимопонимании.

Системно-деятельностный (компетентностный) подход заключается в представлении результатов обучения в виде способности выполнять определенную деятельность в соответствии с заданными требованиями. Способность выражается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Главной задачей обучения является — научить учащегося пользоваться полученными знаниями и умениями для решения различных жизненных задач.

Для реализации системно-деятельностного подхода необходимо строить образовательный процесс *на основе установления межпредметных связей* (посредством раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры). Некая интеграция предметов позволит учащимся применить знания и умения в конкретных ситуациях.

Интенсификация и оптимизация учебного процесса состоит в повышении целенаправленности обучения, в применении активных и творческих методов и форм обучения, в усилении мотивации занятий, в широком использовании современных образовательных технологий.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью происходит укрепление здоровья, освоение определённых знаний и двигательных действий, развитие физических качеств, мышления, воспитание социальных качеств личности, которые обуславливают формирование универсальных способностей у обучающихся, таких как:

- 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 процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств личности ребенка, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 08.10.2010 № ИК-1494/19. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы физического воспитания учащихся (подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка) представлен из расчета 2 часа в неделю. На третий час предложена программа «Подвижные игры» в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г. Раздел «основы знаний о физической культуре» осваивается в процессе уроков. Реализация учебной программы «Дорожная безопасность» представлена в модуле «Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае» из расчета 2 часа в год применительно к форме организации занятий физической культурой «Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к 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 сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:

- 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;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- овладение умениями взаимодействовать со сверстниками при занятиях физическими упражнениями;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

В уроках физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья; применение упражнений с различной функциональной направленностью).
2. **Технологии коллективного обучения** (обеспечение общения в процессе обучения как между учителем и учениками, так и между учащимися, обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которого возникает необходимость включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с членами коллектива).

3. **Технологии разноуровневого обучения** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, создание условий для организации учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (изложение учебного материала учителем таким образом, при котором обеспечивается самостоятельный поиск учеником оптимального решения двигательной задачи, свободное воспроизведение приобретенных знаний и навыков в различных ситуациях, постановка учителем перед учениками поисковых заданий, организация коллективного обсуждения возможных решений с определением наиболее рационального способа выполнения путем практического опробования и осмысления).
5. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к уровню развития физической культуры:

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 4 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать (иметь представление):

- основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- об основных видах спорта, историю развития физической культуры, историю Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- о работе скелетных мышц, основы деятельности систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений на формирование правильной осанки и оздоровительных упражнений в режиме дня, комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять технические двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и физического развития;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-60 м из положения высокого старта; бегать в ранномерном темпе 6-8 мин и 1000м без учета времени; совершать прыжки с ноги на ногу, в длину с места и с разбега; выполнять прыжок в высоту с прямого и бокового разбега; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 препятствий; передвигаться на лыжах 1 км с максимальной скоростью и 1,5 км без учета времени;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 5-6 м, на дальность с шага; выполнять броски набивного мяча (1 кг) на дальность с места и с шага разными способами;

в гимнастических упражнениях: выполнять строевые упражнения; осуществлять движения частями тела без предметов и с предметами; выполнять акробатические упражнения, включающие группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках; совершать лазанье по канату способом «в три приема» на расстоянии 4-6 м; выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок способом «всклок в упор стоя на коленях – соскок прогнувшись»; преодолевать полосу из 5 препятствий с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, подтягивание из вися на перекладине; выполнять наклон вперед из положения сидя;

в подвижных играх: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню образованности учащихся, осваивающих модуль «Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае» учебной программы «Дорожная безопасность» в рамках предмета «физическая культура»

Обучающиеся должны знать:

Требования ПДД для пешеходов.

Почему транспортные средства не могут останавливаться мгновенно.

Особенности движения транспортных средств и пешеходов на мокрой, скользкой и заснеженной дороге.

Правила поведения в маршрутном транспорте, на остановках, при посадке в транспорт и выходе из него, правила перехода дороги.

Обучающиеся должны уметь:

Оценивать направление движения транспортного средства, его скорость и расстояние до него.

Пользоваться городским маршрутным транспортом в сопровождении взрослого.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Знания о правилах дорожной безопасности

Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае. Ситуации, связанные с использованием автобусом, троллейбусом, трамваем: переход дороги при движении на остановку и после выхода из автобуса, троллейбуса, трамвая (для двух типов трамвайных остановок).

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения частями тела без предметов и с предметами.

Акробатические упражнения: группировки; перекуты; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках из упора присев перекутом назад; гимнастический мост из положения лежа на спине.

Упражнения в висах: на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

Упражнения в упорах, в равновесии: на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м.

Упражнения в лазаньи и перелезании: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения в лазаньи: на канате способом «в три приема».

Опорный прыжок: способом «вскок в упор стоя на коленях – соскок прогнувшись».

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами равновесия, лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением 30-60 м; бег с изменяющимся направлением движения, челночный бег 3x10 м; бег в ранномерном темпе 6-8 мин и на дистанцию 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание; с ноги на ногу, в длину с места и разбега, высоту с прямого и бокового разбега;

Броски: большого (набивного) мяча (1кг) на дальность с места и с шага разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность с шага.

Лыжные гонки. Строевые приемы с лыжами, переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон и спуск под уклон. Торможение «плугом», «упором». Передвижение на лыжах на дистанцию до 1,5 км.

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

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

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

На материале элементов спортивных игр: на овладение умениями в подбрасывании и ловле мяча, в выполнении ударов в пол и ловле мяча, в передачах мяча, бросках и ведении мяча.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ пп	Наименование разделов (модулей)	Часы				год
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Подвижные игры	14	7	12	11	44
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	14	4	4	28
4	Легкоатлетические упражнения	6	-	-	8	14
5	Лыжная (кроссовая) подготовка	-	-	14	-	14
6	Дорожная безопасность: поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае	1	-	-	1	2
	ИТОГО	27	21	30	24	102

Литература для учителя:

1. Васильева Н.В., Попова Е.В. Методические рекомендации по безопасности проведения уроков физической культуры / для руководителей образовательных учреждений, учителей физической культуры, педагогов-организаторов спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы – СПб.: СПб АППО, 2012.
2. Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры как урок здоровья. / Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре – СПб.: СПб АППО, 2012.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2012.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. / Учебное издание – М.: Просвещение, 2010.
5. Попова Е.В., Старолаванникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / методические рекомендации – СПб.: СПб АППО, 2012.
6. Современная оценка образовательных достижений учащихся (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО) / Методическое пособие под общ. ред. И.В. Муштавинской – СПб: КАРО, 2015.

Литература для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. / Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 3-4 классы. / Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение,

Контрольно-тематическое планирование 4 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	ТБ. История легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 60 м.					Изучают историю легкой атлетики	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Разновидность и ходьбы в чередовании с бегом до 2мин. Бег с ускорением до 60м. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.					Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.</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
3	Подвижные игры с элементами строевых и					Знать правила проведения подвижных игр	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.						<p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30м</p>	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4	<p><i>Разновидности ходьбы в чередовании с бегом до 3мин.</i></p> <p><i>Прыжки в длину с места. Бег 30м на р-т.</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</i></p>					<p>Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта</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, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
5	<p>Разновидности и ходьбы в чередовании с бегом до 4мин.</p> <p>Прыжки в длину с места (с учетом овладения техникой), прыжки с ноги на ногу</p>					<p>Знать как выполнять прыжок в длину с места</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,</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 свобод</p>

	(8 прыжков). Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.							
6	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать правила проведения подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
7	Ходьба с преодолением препятствий в чередовании с бегом до 4мин. Прыжки в длину с места на р-т, прыжки с ноги на ногу (8 прыжков). Подвижные игры с					Знать, как выполнять прыжок в длину с места	<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 места	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.

	элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.							
8	Ходьба с преодолением препятствий в чередовании с бегом до 5 мин. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков). Тест на гибкость /р-т. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать тест на гибкость	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать с ноги на ногу	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
9	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений,					Знать подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

	ходьбы и бега, с прыжками.						<i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений.	
10	Ходьба с преодолением препятствий в чередовании с бегом до 5мин. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков). Подтягивание на р-т. Подвижные игры с элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать правила подтягивания на результат	<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> выполнять подтягивания	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
11	Ходьба с преодолением препятствий в чередовании с бегом до 6мин / 1000м б/у времени. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков с					Знать правила выполнения прыжков с ноги на ногу (8 прыжков с учетом овладения техникой)	<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> 8 прыжков с учетом овладения техникой	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.

	учетом овладения техникой). Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.							
12	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками (с ноги на ногу 8 прыжков на р-т).					Знать правила проведения подвижных игр	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правила подвижных игр</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
13	Челночный бег 3*10м. Упражнения с маленькими мячами ("Школа мяча"), метание малого мяча в цель. Подвижные					Знать технику челночного бега 3*10м	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника челночного бега 3*10м.</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

	игры с элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами, эстафеты.							
14	Челночный бег 3*10м на р-т. Упражнения с малыми мячами, метание малого мяча в цель. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами, эстафеты.					Знать правила соревнований по челночному бегу 3*10м	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег 3*10м	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
15	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений,					Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

	ходьбы и бега, с малыми мячами.						взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	спорных ситуаций
16	Метание малого мяча в цель с учетом овладения техникой. Подвижные игры с элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами.					Знать метание малого мяча в цель с учетом овладения техникой	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч в цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17	Метание малого мяча в цель на р-т. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами.					Знать правила соревнований по метанию мяча в цель на результат	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные</i> уметь выполнять метание малого мяча в цель на результат	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
18	Подвижные игры с элементами					Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами.						движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
19	Техника безопасности на занятиях по гимнастике и подвижным играм с элементами спортивных игр (баскетбола). Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с большими мячами (ловля и передача мяча). Подвижные игры с элементами строевых упражнений,					Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике и подвижным играм с элементами баскетбола	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> уметь бегать с изменением направления движения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

	<p>ходьбы и бега, с большими мячами. Дорожная безопасность : поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае.</p>							
20	<p>Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с большими мячами (ловля и передача мяча). Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с большими мячами.</p>					<p>Знать ловлю и передачу мяча</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять остановку двумя шагами. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
21	<p>Подвижные игры с элементами строевых и</p>					<p>Знать подвижные игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>

	<p>общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с большими мячами (ловля и передача мяча).</p>						<p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
22	<p>Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с большими мячами (ловля и передача мяча с учетом овладения техникой; ведение мяча). Подвижные игры с элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через</p>				<p>Знать ловлю и передачу мяча с учетом овладения техникой, ведение мяча</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять ловлю и передачу мяча с учетом овладения техникой, ведение мяча</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	

	скакалку, с большими мячами.							
23	Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с большими мячами (ведение мяча). Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через скакалку, с большими мячами.					Знать ведение мяча	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
24	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с					Знать подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

	прыжками через скакалку, с большими мячами.							
25	Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с большими мячами (ведение мяча с учетом овладения техникой; бросок в корзину). Подвижные игры с элементами строевых упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через скакалку, с большими мячами.					Знать бросок в корзину	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять бросок в корзину</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
26	Бег с изменением направления					Знать бросок в корзину с учетом овладения	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие

	<p>движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с большими мячами (бросок в корзину с учетом овладения техникой). Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через скакалку, с большими мячами.</p>					<p>техникой</p>	<p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять бросок в корзину с учетом овладения техникой</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
27	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через скакалку, с</p>					<p>Знать подвижные игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>

	большими мячами (ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок в корзину).							
28	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. Акробатические упражнения (перекат назад с опорой руками за головой). Упражнения в равновесии, упоре, лазаньи по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами строевых					Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

	упражнений, с прыжками.							
29	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. Акробатические упражнения (перекат назад с опорой руками за головой, мост из положения лежа на спине). Упражнения в равновесии, упоре, лазаньи по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с прыжками.					Знать строевые упражнения. Знать акробатические упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перекат назад с опорой руками за головой, мост из положения лежа	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
30	Подвижные игры с элементами					Знать подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

	строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.						коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	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
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения (перекат назад с опорой руками за головой, мост из положения лежа на спине, 2-3 кувырка вперед). Упражнения в равновесии, упоре, лазаньи по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами строевых упражнений, с прыжками.					Знать перекат назад с опорой руками за головой, мост из положения лежа на спине, 2-3 кувырка вперед.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перекат назад с опорой руками за головой, мост из положения лежа на спине, 2-3 кувырка вперед.	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

32	Строевые упражнения. Акробатические упражнения (перекат назад с опорой руками за головой с учетом овладения техникой, мост, 2-3 кувырка вперед). Упражнения в равновесии, упоре, лазаньи по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с прыжками.					Знать и выполнять перекат назад с опорой руками за головой с учетом овладения техникой, мост, 2-3 кувырка вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перекаты назад с опорой руками за головой с учетом овладения техникой, мост, 2-3 кувырка вперед.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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
33	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений,					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных

	ходьбы и бега, с прыжками.						и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> играть подвижные игры	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения (мост из положения стоя с помощью, 2-3 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках). Упражнения в равновесии, вися и лазаньи по гимнастической стенке, перелезании. Подвижные игры с элементами строевых упражнений, с элементами ходьбы и бега.					Знать мост из положения стоя с помощью, 2-3 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять мост из положения стоя с помощью, выполнять перекаат назад в стойку на лопатках	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35	Строевые упражнения. Акробатические					Знать кувырок назад	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

	<p>упражнения (2-3 кувырка вперед с учетом овладения техникой, мост из положения стоя с помощью, перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад). Упражнения в равновесии, висе и лазаньи по гимнастической стенке, перелезании. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с элементами ходьбы и бега.</p>						<p>и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кувырок назад</p>	<p>свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
36	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвива</p>					<p>Знать подвижные игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>

	ющих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.						движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	
37	Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики (РГ). Тест на гибкость / р-т. Акробатические упражнения (перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад). Упражнения в висе и лазаньи по гимнастической стенке, перелезании, комбинации из освоенных элементов.					Знать как выполнять тест на гибкость на результат	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять тест на гибкость на результат	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
38	Строевые упражнения. Комплекс РГ. Акробатические упражнения (перекатом					Знать комплекс ритмической гимнастики	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комплекс ритмической	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

	назад стойка на лопатках с учетом овладения техникой, кувырок назад, комбинации из освоенных элементов). Упражнения в висячем положении по гимнастической стенке, перелезании, комбинации из освоенных элементов.						<i>гимнастики.</i>	
39	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
40	Строевые упражнения. Комплекс РГ. Акробатические упражнения (кувырок					Знать как выполнять кувырок назад с учетом овладения техникой	<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.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	назад с учетом овладения техникой, комбинации). Упражнения в перелезании, комбинации из освоенных элементов.						<i>Познавательные</i> уметь выполнять тест на гибкость на результат. Уметь выполнять кувырок назад с учетом овладения техникой.	нормах, социальной справедливости и свободе
41	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Комбинации из освоенных элементов в лазаньи и равновесии. Опорный прыжок.					Знать опорный прыжок	<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> уметь выполнять опорный прыжок.	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
42	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать подвижные игры	<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> уметь 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
43	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой.					Знать правила выполнения подтягивания на результат	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	<p>Подтягивание на р-т. Упражнения в висе на канате, лазанье по канату "в три приема". Комбинации из освоенных элементов в лазаньи и равновесии. Опорный прыжок.</p>					<p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять подтягивание на результат.</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
44	<p>Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой (прыжки на р-т). Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с прыжками.</p>				<p>Скакалка, гимнастический козел, маты, гимнастический «мост»</p>	<p>Знать как выполнять тестирование по прыжкам на скакалке на результат</p>	<p><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> уметь выполнять прыжки со скакалкой на результат</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
45	<p>Подвижные игры с</p>					<p>Знать подвижные игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>

	элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.						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> уметь играть в подвижные игры	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Преодоление пяти препятствий. Подвижные игры с элементами строевых упражнений, с прыжками.					Знать, как проходить полосу препятствий.	<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 полосу препятствий.	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
47	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с прыжками.					Уметь преодолевать полосу препятствий	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь преодолевать полосу препятствий	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

48	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать подвижные игры	<p><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.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
49	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Разновидность и ходьбы в чередовании с бегом до 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 30м. Подвижные игры. / <i>Техника безопасности и на занятиях по лыжной подготовке, на улице. Строевые</i>					Знать ТБ на занятиях по Л/а/ знать ТБ на занятиях лыжной подготовки.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные</i> уметь выполнять строевые приемы с лыжами.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

	<p>приемы с лыжами. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции на лыжах 0,3км.</p>							
50	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Разновидности и ходьбы в чередовании с бегом до 1 мин. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 30м. Подвижные игры. / Техника безопасности и на</p>					<p>Уметь бегать в равномерном темпе. Уметь бегать эстафеты./ Знать и уметь выполнять строевые приемы с лыжами. Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж. Уметь передвигаться ступающим и скользящим шагом.</p>	<p><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> строевые приемы с лыжами. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

	<p>занятиях по лыжной подготовке, на улице.</p> <p>Строевые приемы с лыжами.</p> <p>Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж.</p> <p>Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах 0,3км.</p>							
51	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.</p>					<p>Знать подвижные игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
52	<p>Бег в равномерном темпе до 2 мин.</p> <p>Упражнения с</p>					<p>Знать повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>

	<p>использовани ем гимн. скамеек. Бег с ускорением до 30м. Подвижные игры. / <i>Строевые приемы с лыжами. Повороты переступани ем на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижени е ступающим шагом (с учетом овладения техникой). Передвижени е скользящим шагом. Прохождени е дистанции на лыжах 0,5км.</i></p>						<p><i>повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж</i></p>	<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
53	<p>Бег в равномерном темпе до 2 мин. Упражнения с использовани</p>					<p>Знать повороты переступанием в движении</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>

	<p>ем гимн. скамеек. Бег с ускорением до 30м. Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами. Повороты переступанием на месте (с учетом овладения техникой). Передвижение ступающим шагом (с учетом овладения техникой). Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции на лыжах 0,5км.</p>					<p>и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять повороты переступанием в движении</p>	<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
54	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и</p>				<p>Знать подвижные игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>

	бега, с прыжками. Тест на гибкость / р-т.						<i>Познавательные: уметь играть в подвижные игры</i>	
55	Бег в равномерном темпе до 3 мин. Упражнения с использованием гимнастических скамеек. Бег с ускорением до 30м. Подвижные игры, эстафеты. / <i>Строевые приемы с лыжами. Передвижение скользящим шагом (с учетом овладения техникой). Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции на лыжах 0,5км.</i>					Знать передвижение скользящим шагом	<i>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь ходить скользящим шагом</i>	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

56	<p>Бег в равномерном темпе до 3 мин. Упражнения с использованием гимнастических стенок. Челночный бег 3*10м, эстафеты. Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами. Передвижение со скользящим шагом (с учетом овладения техникой). Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции на лыжах 0,5км.</p>					<p>Знать поворот переступанием в движении</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять поворот переступанием в движении</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
57	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений</p>					<p>знать попеременный двухшажный ход</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>

	<p>ющих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.</p> <p>Подтягивание на р-т.</p>						<p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять попеременный двухшажный ход</p>	<p>потребностей, ценностей и чувств. Содействовать развитию выносливости</p>
58	<p>Бег в равномерном темпе до 3 мин.</p> <p>Упражнения с использованием гимнастических стенок.</p> <p>Челночный бег 3*10м, эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Повороты переступанием в движении (с учетом овладения техникой).</p>					<p>Знать как проходить дистанцию на лыжах до 0,3 км</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь проходить дистанцию 0,3 км на лыжах, выполнять различные варианты лыжных ходов</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> <p>Содействовать развитию выносливости</p>

	<i>Прохождение дистанции на лыжах 0,8км.</i>							
59	<p>Бег в равномерном темпе до 4 мин.</p> <p>Упражнения с использованием гимн. стенки.</p> <p>Челночный бег 3*10м, эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Повороты переступанием в движении (с учетом овладения техникой).</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах 0,8км.</p>					<p>Знать, как проходить дистанцию на лыжах до 0,3 км</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь проходить дистанцию 0,3 км, выполнять различные способы прохождения дистанции</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. Содействовать развитию выносливости</p>

60	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега (челночный бег 3*10м на р-т), с прыжками, с мячом.					Знать как выполнять челночный бег на результат 3*10м	<p><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.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять челночный бег на результат 3*10м</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Содействовать развитию выносливости
61	Бег в равномерном темпе до 4 мин. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры. / <i>Строевые приемы с лыжами. Попеременной двухшажный ход с учетом овладения техникой. Прохождение дистанции на лыжах</i>					Знать как проходить дистанцию на лыжах до 0,8 км	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь проходить дистанцию на лыжах 0,8 км.</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. Содействовать развитию выносливости

	0,8км.							
62	<p>Бег в равномерном темпе до 4 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами.</p> <p>Попеременной двухшажный ход с учетом овладения техникой.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах 0,8км.</p>					<p>Знать как проходить дистанцию на лыжах до 0,8 км</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь проходить дистанцию на лыжах</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Содействовать развитию выносливости</p>
63	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.</p>					<p>Знать правила подвижных игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>

64	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции на лыжах 1км (без учета времени). Подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом".					Знать подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом".	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом".</p>	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
65	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения					Знать подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом".	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально

	со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Подвижные игры. / <i>Строевые приемы с лыжами.</i> <i>Прохождение дистанции на лыжах</i> <i>1км на р-т.</i> <i>Подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом".</i>						субъекту деятельности. <i>Познавательные: уметь : уметь</i> выполнять подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом"..	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
66	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.					Знать подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные: уметь</i> 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. Содействовать развитию выносливости
67	Ходьба и бег с преодоление					Знать подъем на склон "лесенкой", спуск в	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	<p>м препятствий. Упражнения со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Подвижные игры. / Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции на лыжах 1,5км (без учета времени). Подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом" (с учетом овладения техникой).</p>					<p>низкой стойке, друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке,</p>	<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
68	<p>Ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения</p>					<p>Знать подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке,</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>

	<p>со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Подвижные игры. / <i>Строевые приемы с лыжами.</i> <i>Прохождение дистанции на лыжах 1,5км (без учета времени).</i> <i>Подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке, торможение "плугом" (с учетом овладения техникой).</i></p>					<p>заданному правилу. <i>Познавательные</i> : уметь выполнять подъем на склон "лесенкой", спуск в низкой стойке,</p>	
69	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с</p>				Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные</i>: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные</i>: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные</i>: играть в подвижные</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>

	прыжками (прыжки со скакалкой на р-т), с мячом.						игры	
70	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных (пионербол, перестрелка и др.). Ходьба и бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Упражнения с мячами (ловля и передача мяча). Подвижные игры. / <i>Прохождение дистанции</i>					Знать как проходить дистанцию до 1,5 км на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь проходить дистанцию до 1,5 км	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

	<p>на лыжах 1,5км. Подъем на склон, спуск со склона, торможение (с учетом овладения техникой).</p>							
71	<p>Ходьба и бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Упражнения с мячами (ловля и передача мяча). Подвижные игры. / Прохождение дистанции на лыжах 1,5км. Подъем на склон, спуск со склона, торможение (с учетом</p>					<p>Знать как проходить дистанцию до 1,5 км на лыжах</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные</i> уметь проходить дистанцию до 1,5 км</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>

	овладения техникой).							
72	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками (прыжки в длину с места на р-т), с мячом.					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73	Бег в равномерно м темпе 6 мин на р-т. Упражнения с мячами (ловля и передача мяча). Подвижные игры.					Знать ловлю и передачу мяча	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь ловить и передавать мяч</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
74	Бег с изменением направления движения. Упражнения с мячами (ловля и передача мяча,					Знать как ловить и передавать мяч, ведение мяча	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь ловить и передавать мяч, ведение мяча</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

	ведение мяча). Подвижные игры.							
75					Волейбольные мячи	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 3-6 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
76	Бег с изменением направления движения. Упражнения с мячами (ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо).					Знать бросок мяча в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> уметь бросать мяч в кольцо	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
77	Бег с изменением направления движения. Упражнения с мячами (ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо).					Знать ловлю и передачу мяча, ведение мяча, бросок в кольцо	<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> уметь выполнять ловлю и передачу мяча, ведение мяча, бросок в кольцо	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
78	Подвижные					Знать подвижные игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать	Развитие этических чувств,

	игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.						недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры.	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
79	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Разновидность и ходьбы, ходьба и бег с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.					Знать прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	<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> уметь выполнять прыжков в высоту с прямого и бокового разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
80	Разновидность и ходьбы, ходьба и бег с преодолением					Знать прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	<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,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных

	препятствий. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.						сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> уметь выполнять прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	ситуациях
81	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать 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> уметь играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
82	Разновидность и ходьбы, ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки в высоту с бокового разбега способом					Знать прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	<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> выполнять прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

	"перешагивание".							
83	Разновидность и ходьбы, ходьба и бег с преодолением препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание" (с учетом овладения техникой).					Знать, прыжок в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом «перешагивание» (с учетом овладения техникой)	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов бокового разбега способом «перешагивание» (с учетом овладения техникой)</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
84	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
85	Бег в равномерном					Знать, как выполнять тестирование на гибкость	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	<p>темпе до 2 мин. Упражнения с использованием гимнастических стенок. Тест на гибкость / р-т. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.</p>					на результат.	<p>вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять тестирование на гибкость на результат</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
86	<p>Бег в равномерном темпе до 2 мин. Упражнения с использованием гимнастических стенок. Подтягивание на р-т. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель и на дальность.</p>					Знать правила проведения тестирования подтягиваний на результат	<p><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> уметь выполнять подтягивания на результат</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.</p>
87	<p>Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений.</p>					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной</p>

	ющих упражнений, ходьбы и бега, с мячом.						оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
88	Бег в равномерном темпе до 2 мин. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м на р-т. Метание малого мяча на дальность с 1 шага. Подвижные игры.					Знать правила тестирования челночного бега 3*10 на результат	<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> уметь выполнять челночный бег 3*10 на результат	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.
89	Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжки в длину с места, с ноги на ногу (8 прыжков). Бег с ускорением до 30м. Метание малого мяча в цель (на р-т) / на дальность с 1 шага (с					Знать тестирование метания малого мяча в цель (на результат)	<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> уметь метать малый мяч в цель на результат.	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.

	учетом овладения техникой). Подвижные игры.							
90	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с мячом.					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</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
91	Бег в равномерном темпе до 3 мин, с преодолением препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Бег с ускорением до 30-60м. Прыжки в длину с места на р-т, с ноги на ногу (8 прыжков).					Знать, как бегать в равномерном темпе, прыгать в длину с места	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь бежать в равномерном темпе, прыгать в длину с места.</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

	Подвижные игры.							
92	Бег в равномерном темпе до 3 мин, с преодоление препятствий. Упражнения с использованием гимна. скамейки. Бег с ускорением до 30-60м. Прыжки с ноги на ногу (8 прыжков с учетом овладения техникой / на р-т)					Знать как прыгать с ноги на ногу (8 прыжков с учетом овладения техникой) на результат	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать с ноги на ногу (8 прыжков)</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
93	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть в подвижные игры</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
94	Техника безопасности на занятиях					Знать как выполнять тестирование по бегу на 30 м на результат.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

	на улице. Бег в равномерном темпе до 3 мин, с преодолением препятствий. Бег 30м на р-т. Дорожная безопасность : поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае.						условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять тест по бегу на 30 м на результат.	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
95	Бег в равномерном темпе до 4 мин, с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места(с учетом овладения техникой).					Знать прыжки в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь прыгать в длину с места. Уметь бежать в равномерном темпе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений,					Знать как выполнять тестирование по бегу на 60 м на результат	<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> уметь выполнять бег на	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	ходьбы и бега (бег 60м на р-т), с прыжками.						60м на результат	нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
97	Бег в равномерном темпе до 5 мин. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячами. Подвижные игры.					Знать как бегать в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
98	Бег 1000м (без учета времени). Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячами. Подвижные игры.					Знать как пробегать дистанцию 1000м без учета времени	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь пробегать дистанцию 1000м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
99	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками (прыжки со скакалкой на р-т)					Знать как выполнять тестирование по прыжкам со скакалкой на результат	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь прыгать со скакалкой на результат;	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

100	Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячами. Подвижные игры.					Знать как бегать с изменением направления движения	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь бегать с изменением направления движения</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
101	Бег с изменением направления движения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячами. Подвижные игры.					Знать как бегать с изменением направления движения	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> : : уметь бегать с изменением направления движения</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
102	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.					Знать подвижные игры	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> : уметь играть в подвижные игры с элементами спортивных (мини-футбола, баскетбола, волейбола)</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

