

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 3 класс**

Программа разработана на основе:

Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы:

Пособие для учителей общеоб­разовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011

Данная рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в со­ответствии:

* с основными положениями Федераль­ного государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
* программе формирования универсальных учебных действий;
* основной образовательной программы общего образования;
* примерной программы начального общего образования по физической культуре;
* федеральному перечню учебников, рекомендованных на 2021-2022 учебный год
* **Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»**
* пособия: Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеоб­разовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011

ориентирована на использование учебника:

Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. -13-е изд. - М.: Просве­щение, 2012.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**Задачи физического воспитания учащихся 3 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится  **68 часа.**

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 3 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м, сек | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| Бег 1.000 метров | без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см | 85 | 80 | 75 | 75 | 70 | 65 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 |  | | |
| Метание теннисного мяча, м | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* 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;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* с юрмирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость,

координация движений, гибкость).

Содержание курса

**«Знания о физической культуре»(4 часа)** — выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), дневник самоконтроля, рассказ о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

«Гимнастика с элементами акробатики»(26 час) — выполнение строевых упражнений (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнение разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, выполнение упражнений на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминание временных отрезков, выполнение перекатов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, лазанье по канату в три приема, выполнение стойки на голове и руках, мост, стойки на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, выполнение упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазнье по наклонной гимнастической скамейке, выполнение вращения обруча;

«Легкая атлетика» (24 часов)— техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, бег 30 м на время, челночный бег 3 х 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий;

**«Лыжная подготовка»** (14 часов)**—** передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, выполнение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, умение переносить лыжи под рукой и на плече, прохождение на лыжах дистанции 1,5 км, поднимание на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, торможение «плугом», передвижение и спуск со склона на лыжах «змейкой»;

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

— выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

— выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Таблица 1**

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на изучение каждой темы**

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 26 | 8 |
| Легкая атлетика | 24 | 12 |
| Лыжная подготовка | 14 | 1 |
| Общее количество часов | 68 | 25 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | Ф |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Секундомер | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 5.7 | Скакалка детская | К |
| 5.8 | Мат гимнастический | П |
| 5.9 | Кегли | К |
| 5.10 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.11 | Флажки | Д |
| 5.12 | Рулетка измерительная | К |
| 5.13 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 3 классов**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012.

**Учебники:**

**1. Физическая культура 1-4 классы:** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях .Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название темы урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты** | | | **Дата**  **проведения** | |
| Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | План | Факт |
| Знания о физической культуре(1 ч) | | | | | | | |
| 1 | Организационно-  методические  требования на уроках ФК | Организационно  методические  требования  применяемые на  уроках ФК,  строевые  упражнения,  подвижные игры  «Ловишка»,  «Колдунчики» | Знать какие организационно-методические требования применяются на уроках ФК, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно методических требованиях, применяемых на уроках ФК , выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных слоях | 6.09 |  |
| **Легкая атлетика(4 ч)** | | | | | | | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Беговая разминка, тестирования бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку | Знать как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки-дай руку» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры <Салки» и «Салки- дай руку» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 7.09 |  |
| 3 | Тестирование  челночного бега 3x10 м | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Собачки ногами» | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Собачки ногами» | коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника  Познавательные: проходить гестирование челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости | 13.09 |  |
| 4 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игр; «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, какие способы метания мешочка на дальность  существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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. | 14.09 |  |
| 5 | Тестирование метания мешочка на цельность | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами» | Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры \_ «Собачки ногами» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность и подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 20.09 |  |
| Знания о физической культуре(1 ч) | | | | | |  |  |
| 6 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | Разминка в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правит спортивной игры «Футбол» | Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: выполнять различные варианты пасов ногой, играть в спортивную игру «Футбол» | 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | 21.09 |  |
| Легкая атлетика(4 ч) | | | | | | | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры  «Футбол» | коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно уценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру <Футбол» | Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 27.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбега на результат | Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 28.09 |  |
| 9 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игру «Футбол» | коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга,  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную иrpy «Футбол» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, навыков  сотрудничества со сверстниками | 4.10 |  |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» | Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить  тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | 5.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики(2 ч) | | | | | | | |
| 11 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи» | Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости. | 11.10 |  |
| 12 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи» | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи» | коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Познавательные: проходить тестирование подъема туловища лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 12.10 |  |
| Легкая атлетика(1 ч) | | | | | | | |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг яруга.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, самостоятельности и дичной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 18.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики(2 ч) | | | | | | | |
| 14 | Тестирование  подтягивания на низкой перекладина из виса согнувшись | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» | Знать, как проходит тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса согнувшись, правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Познавательные: проходить тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись, играть s подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 19.10 |  |
| 15 | Тестирование виса на время | Разминка с  гимнастическими палками тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян мячом» | коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян мячом» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 25.10 |  |
| Знания о физической культуре(1 ч) | | | | | | | |
| 16 | Закаливание | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель» | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель» | коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выполнять свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель» | 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 | 26.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики(18ч) | | | | | | | |
| 17 | Кувырок вперед | Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка» | Знать технику  кувырка  вперед,  правила  подвижной  игры «Удочка» | Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: выполнять кувырок, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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. | 8.11 |  |
| 18 | Кувырок вперед с разбега и через  препятствие | Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие | Знать технику кувырка вперед с разбега и через  препятствие | Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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. | 9.11 |  |
| 19 | Варианты выполнения кувырка вперед | Разминка на матах, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание | Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают упражнения на внимание | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: осуществлять действие но образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: выполнять различные варианты кувырка вперед , выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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 | 15.11 |  |
| 20 | Кувырок назад | Разминка на матах, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка» | Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату  Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 16.11 |  |
| 21 | Кувырки | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  Познавательные: выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и чувств | 22.11 |  |
| 22 | Круговая тренировка | Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле» | Знать, как  проходить  станции  круговой  тренировки,  правила  подвижной  игры «Мяч в  туннеле» | коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | 23.11 |  |
| 23 | Стойка на голове | Разминка с  гимнастическими палками техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» | Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты» | коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осознавать самого себя сак движущую силу научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять стойку на голове, чиграть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей, формирование эстетических потребностей, ценностей | 29.11 |  |
| 24 | Стойка на руках | Разминка с  гимнастическими  палками, стойка на руках  стойка на голове,  подвижная игра  «Парашютисты» | Знать технику на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | 30.11 |  |
| 25 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелазанье на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвиж ная игра «Белочка -защитница» | Знать, как выполнять лазанье и перелазанье на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка - защитница» | коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  Познавательные: лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка - защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | 6.12 |  |
| 26 | Лазанье и  перелазанье  по  гимнастической стенке | Разминка у  гимнастической стенки, лазанье и перелазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка -защитница» | Знать, какие варианты лазанья и перелазанья по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом на перекладине, правила п/и «Белочка -защитница» | коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе Регулятивные: осознавать самого себя сак движущую силу научения, свою способность к преодолению препятствий самокоррекции.  Познавательные: лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка - защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | 7.12 |  |
| 27 | Прыжки в скакалку | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» | Знать технику  прыжков в  скакалку,  правила  подвижной  игры «Горячая  линия» | Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы  Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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. | 13.12 |  |
| 28 | Прыжки в скакалку в тройках | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» | Знать, как  выполнять  прыжки в  скакалку,  прыжки в  скакалку в  тройках,  правила  подвижной  игры «Горячая  линия» | коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение и новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Познавательные: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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. | 14.12 |  |
| 29 | Лазанье по канату в три приема | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен» | Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен» | коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Р**егулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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. | 20.12 |  |
| 30 | Упражнения на  гимнастическом бревне | Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель» | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие  упражнения можно  выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Шмель» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 21.12 |  |
| 31 | Упражнения на  гимнастических кольцах | Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как  выполнять  упражнения на  гимнастических кольцах и  бревне,  правила  подвижной  игры  «Ловишка с мешочком на голове» | Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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. | 27.12 |  |
| 32 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница» | Коммуникативные: оречевлять содержание совершаемых действий  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 28.12 |  |
| 33 | Варианты вращения обруча | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» | Знать технику лазанья по наклонной скамейке, различные варианты вращения обруча, правила п/и «Перебежки с мешочком на голове» | Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  Регулятивные: осуществлять действие то образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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 | 10.01 |  |
| 34 | Круговая тренировка | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры | Знать, как  проходить  станции  круговой  тренировки,  как выбирать  подвижные  игры, учитывая  общие  интересы | коммуникативные: уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  Познавательные: проходить станции фуговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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 | 11.01 |  |
| Лыжная подготовка(14 ч) | | | | | | | |
| 35 | Ступающий и  скользящий шаг на пыжах без палок | Организационно-  методические  требования,  применяемых на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Знать, какие ОМ требования применяются на уроках лыжной подготовки, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага | коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, предоставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  Познавательные: рассказывать об ОМ требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие л освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 17.01 |  |
| 36 | Ступающий и  скользящий шаг на пыжах с палками | Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них | Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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 | 18.01 |  |
| 37 | Повороты на пыжах переступанием и прыжком | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них | Знать, как  выполнять  повороты  переступанием  и прыжком,  технику  передвижения  разными  ходами | Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: поворачиваться на пыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными кодами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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 | 24.01 |  |
| 38 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них | Знать, как  выполнять  повороты  переступанием  и прыжком,  технику  передвижения  разными  ходами | коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными содами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания 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 | 25.01 |  |
| 39 | Попеременный  двухшажный ход на лыжах | Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на пыжах | Знать, как  выполнять  повороты  переступанием  и прыжком,  технику  передвижения  попеременным  двухшажным  ходом | коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 31.01 |  |
| 40 | Одновременный  двухшажный ход на лыжах | Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах | Знать технику  передвижения  попеременным  и одновремен  ным  двухшажным  ходом, как  распределять  силы на  дистанции 1 км | Коммуникативные: добывать  недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга  учителя.  Регулятивные: видеть ошибку и  исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: передвигаться  попеременным и одновременным  двухшажными ходами, проходить  дистанцию 1 км на лыжах | Развитие мотивов  учебной деятельности и  осознания личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося,  развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной отзывчивости | 1.02 |  |
| 41 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, спуск в основной стойке на лыжах | Знать технику  изученных  лыжных ходов,  технику  подъема  «полуелочкой»  и «елочкой» на  лыжах,  повторение  спуска в  основной  стойке на  лыжах | Коммуникативные: слушать и слышать  друг друга и учителя.  Регулятивные: самостоятельно  формулировать познавательные цели.  Познавательные: передвигаться  попеременным и одновременным  двухшажным и ходами, подниматься  на склон «полуелочкой» и «елочкой» на  пыжах, спускаться со склона в основной  стойке. | Развитие мотивов  учебной деятельности и  осознания личностного  смысла учения, развитие  этических чувств,  формирование установки  на безопасный и  здоровый образ жизни. | 7.02 |  |
| 42 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | Подъем на склон «елочкой», «полоуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом» | Знать технику  подъема на  склон  «елочкой»,  «полуелочкой»,  «лесенкой»,  технику  торможения  «плугом» | коммуникативные: добывать  недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга  учителя.  Регулятивные: самостоятельно  формулировать познавательные цели.  Познавательные: подниматься на склон  «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»,  тормозить на лыжах «плугом» | Развитие мотивов  учебной деятельности и  осознания 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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 8.02 |  |
| 43 | Передвижение и спуск на лыжах змейкой» | Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке | Знать, как  передвигаться  на лыжах, как  передвигаться  и спускаться со  склона  «змейкой», как  подниматься на  склон  различными  способами | коммуникативные: добывать  недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга  учителя.  Регулятивные: видеть ошибку и  исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: передвигаться на  лыжах и спускаться со склона «змейкой»  и в основной стойке, подниматься на  :клон различными способами. | Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-  нравственной  отзывчивости, развитие  умений не создавать  конфликты и находить  выходы из спорных  ситуаций. | 14.02 |  |
| 44 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты» | Знать, как  передвигаться  на лыжах,  спускаться на  лыжах  «змейкой»,  правила  подвижной  игры на лыжах  «Накаты» | Коммуникативные: добывать  недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга  и учителя.  Регулятивные: контролировать свою  деятельность по результату.  Познавательные: передвигаться на  пыжах, спускаться со склона  змейкой», играть в подвижную игру  «Накаты» | Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-  нравственной  отзывчивости, развитие  умений не создавать  конфликты и находить  выходы из спорных  ситуаций, развитие  самостоятельности и  личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах,  социальной  справедливости и  свободе | 15.02 |  |
| 45 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижения на лыжах различными ходами | Знать технику  спуска на  лыжах в  приседе,  технику  передвижения  на лыжах,  правила  подвижной  игры на лыжах  «Накаты» | коммуникативные: добывать  недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя  как движущую силу своего научения,  свою способность к преодолению  препятствий и самокоррекции.  Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть  в подвижную игру «Накаты» | Развитие мотивов  учебной деятельности и  осознания 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. | 21.02 |  |
| 46 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижения на лыжах различными ходами | Знать технику  спуска на  лыжах в  приседе,  технику  передвижения  на лыжах,  правила  подвижной  игры на лыжах  «Накаты» | коммуникативные: добывать  недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга  учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя  сак движущую силу своего научения, свою способность к преодолению  препятствий и самокоррекции.  Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты» | Развитие мотивов  учебной деятельности и  осознания 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. | 22.02 |  |
| 47 | Прохождение  дистанции 1,5 км на пыжах | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 1, 5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 28.02 |  |
| 48 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться переступанием и прыжками, как  передвигаться «змейкой», как подниматься на склон  «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на пыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой» , спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на пыжах «змейкой» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 29.02 |  |
| Легкая атлетика(6 ч) | | | | | | | |
| 49 | Полоса препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра  «Удочка» | Знать, как  преодолевать  полосу  препятствий,  правила  подвижной  игры «Удочка» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества  Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 6.03 |  |
| 50 | Усложненная  полоса  препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка» | Знать, как  преодолевать  усложненную  полосу  препятствий,  правила  подвижной  игры  «Совушка» | коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга учителя.  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества  Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 7.03 |  |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры  «Вышибалы с кеглями» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 13.03 |  |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | Знать технику  прыжка в  высоту с  разбега,  правила  подвижной  игры  «Вышибалы с кеглями» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  Познавательные: прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 14.03 |  |
| 53 | Прыжок в высоту спиной вперед | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм» | Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм» | коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе. | 20.03 |  |
| 54 | Прыжки на мячах хопах | Разминки в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» | Знать технику прыжков на мячах - хопах, правила подвижной игры  «Ловишка на хопах» | коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать),  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Познавательные: прыгать на мячах -хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 21.03 |  |
| Знания и физической культуре(1 ч) | | | | | | | |
| 55 | Волейбол как вид спорта | Разминка с мячами в парах, спортивная игра (Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол» | Знать  волейбол, как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры  «Пионербол» | коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: осуществлять действия то образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России | 3.04 |  |
| Легкая атлетика(2 ч) | | | | | | | |
| 56 | Броски  набивного  мяча  способами «от груди», «снизу» | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», подвижная игра «Точно в цель» | Знать технику  бросков  набивного мяча  способами «от  груди»,  «снизу»,  правила  подвижной  игры «Точно в  цель» | коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осознавать самого себя сак движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть 1 подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности на свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе. | 4.04 |  |
| 57 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе. | 10.04 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики(2 ч) | | | | | | | |
| 58 | Тестирование виса на время | Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | 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 | 11.04 |  |
| 59 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать, как выполняется тестирование наклона из положения стоя правила подвижной игры «Борьба за мяч» | коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | 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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | 17.04 |  |
| Легкая атлетика(1 ч) | | | | | | | |
| 60 | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол» | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры  «Гандбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | 18.04 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики(2 ч) | | | | | | | |
| 61 | Тестирование  подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Разминка, направленная' на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» | Знать, как  проходит  тестирование  подтягивания  на низкой  перекладине из  виса лежа  согнувшись,  правила  спортивной  игры  «Гандбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности ва свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 24.04 |  |
| 62 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол» | Знать, как  проходит  тестирование  подъема  туловища из  положения  лежа за 30 с,  правила  спортивной  игры  «Гандбол» | коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 25.04 |  |
| Легкая атлетика(6 ч) | | | | | | | |
| 63 | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол» | Знать, как  проходит  тестирование  метания малого  мяча на  точность,  правила  спортивной  игры  «Баскетбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 2.05 |  |
| 64 | Беговые упражнения | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | Знать варианты  беговых  упражнений,  правила  подвижных игр  «Колдунчики»,  и «Вызов» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | 8.05 |  |
| 65 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики» | Знать, как  проходит  тестирование  бега на 30 м с  высокого  старта, правила  подвижной  «Командные хвостики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника  Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру (Командные хвостики» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 15.05 |  |
| 66 | Тестирование челночного бега 3X10 м | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3X10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как  проходит  тестирование  челночного  бега 3X10 м,  правила  подвижной  игры «Бросай  далеко,  собирай  быстрее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3X10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко собирай быстрее». | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 16.05 |  |
| 67 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Беговая, разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота» | Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила  подвижной игры «Круговая охота» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 22.05 |  |
| 68 | Бег на 1000 м | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать, как  проходит  тестирование  бега на 1 ООО м,  правила  спортивной  игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  Познавательные: пробегать дистанцию  1 ООО м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | 23.05 |  |