Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Махитко В.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.  № 1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2022 – 2023 учебный год**

Уровень общего образования: начальное общее образование, 4 класс

Количество часов: 100 ч.

Учитель: Давыдюк Маргарита Анатольевна

Рабочая программа разработана на основе: ПООП НОО и авторской программы по физической культуре

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, Просвещение, 2019 г.

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**«Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержден [приказом](https://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373. (с изменениями и дополнениями: Приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. №1241, приказ  Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357, [Приказ](https://base.garant.ru/70318402/9fe7f306bf4883f8d2fcae94d3f214a5/#block_1) Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060,  [Приказ](https://base.garant.ru/70864704/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1021) Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, [Приказ](https://base.garant.ru/71320598/d83dadc1d9eb82a4be83885f2efeee52/#block_11) Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576, приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 №712).

-Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254).

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Примерной основной образовательной программа начального общего образования 08.04.2015 № 1/15

-Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича . Москва. Просвещение. 2019.

-Рабочая программа ориентирована на использование учебника: *Лях, В.* И. Физическая культура. 1-4 классы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. В. И. Лях. – Москва. Просвещение, 2019.

В рамках ФГОС начального общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа (34 учебные недели), 3 часа в неделю. В МБОУ Майорской СОШ учебный предмет «Физическая культура» представлен 3 часами обязательной части учебного плана. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 102 часа счёт объединения уроков №99 Подвижные игры и № 100 Подвижные игры (1 час), № 101 Футбольные упражнения и № 102 Подвижные игры ( 1час)

Фактически 100 ч

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на ре­шение следующих **целей:**

-овладение физической деятельностью укрепляется здоровье, совершенствование физических качеств,

-освоение определённых двигательных действий, активное развитие мышления, творчества и самостоятельности.

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на ре­шение следующих **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, улучшение осанки

-обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

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

**Раздел «Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета « Физическая культура».**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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 2009г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, 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;
* 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, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

* 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).

**Раздел «Содержание учебного предмета « Физическая культура»**

**1. Знания о физической культуре (6 ч)**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять упражнения для утренней зарядки;
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Рассказывать историю появления мяча и футбола;
* Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
* Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (38 ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
* Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
* Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
* Выполнять мост;
* Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
* Выполнять упражнения на кольцах;
* Выполнять опорный прыжок;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
* Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
* Крутить обруч;
* Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
* Подтягиваться, отжиматься

**3. Легкая атлетика (30 ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Пробегать 30 и 60м на время;
* Выполнять челночный бег;
* Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
* Проходить полосу препятствий;
* Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**4. Подвижные и спортивные игры (26 ч)**

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, удары и броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением»,«Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

Структура учебного предмета

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Знания о физической культуре | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 38 |
| Легкая атлетика | 30 |
| Подвижные игры | 26 |
| **Общее количество часов** | 100 |

В связи с отсутствием необходимых условий 12 часов, отведенных на изучение раздела «Лыжная подготовка», и 10 часов, отведенных на изучение раздела «Плавание», перераспределены следующим образом: на гимнастику с элементами акробатики – 6 ч, на подвижные и спортивные игры – 10 ч, на легкую атлетику – 6 ч.

**Раздел «Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета « Физическая культура».**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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 2009г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, 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;
* 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, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

* 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).

**Раздел «Календарно - тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | № **урока** | | **Дата**  **проведения** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Технология** | **Решаемые**  **проблемы** | **Виды**  **деятельности**  **Предметные** | **Планируемые результаты** | |
| **план** | **т** | |  | **Метапредметные УДД** | **Личностные УДД** |
| 1 | 1 | 05.09 | | Организа­ционно-методиче­ские требования на уроках физической культуры | Комбини­рованный урок | Здоровьес-бережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания | Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Организационно-методические требования, применяемыми на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социаль­ной роли обучающе­гося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2 | 2 | 06.09 | | Тестирова­ние бега на 30 м с вы­сокого старта | Контроль­ный урок Секундомер, свисток, тет­радь для за­писей и ручка, рулетка на 30 м | Здоровьесбе­режения, са­моанализа и коррекции действий, развития на­выков само­диагностики | Разучивание разминки в движении. Проведение тес­тирования бега на 30 м с высо­кого старта и под­вижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; |
| 3 | 3 | 07.09 | | Челночный бег | Комбини­рованный урок | Здоровьес-бережения, разви­вающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание беговой разминки, повторе­ние техники челночного бега и под­вижной игры «Флаг на башне» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; |
| 4 | 4 | 12.09 | | Тестирование челночного бега на 3х10 м | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки. Проведение тестирования челночного бега 3х10 м и подвижной игры «Колдунчики» | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики» | * формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;   Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 5 | 5 | 13.09 | | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Описывать технику беговых упражнений;  Осваивать технику бега различными способами;  ; | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 6 | 6 | 14.09. | | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе |
| 7 | 7 | 19.09. | | Техника паса в футболе | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки в движении. Осваивание техники паса в футболе. Повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила подвижной игры «Собачки нога­ми». | **Коммуникативные:** уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе |
| 8 | 8 | 20.09. | | Спортивная игра «Футбол» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол» | Давать пас ногами и руками;  Выполнять футбольные упражнения, | **Коммуникативные:** с слушать и слышать друг друга, 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:** выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной 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 |
| 9 | 9 | 21.09. | |
| 10 | 10 | 26.09. | | Техника прыжка в длину с разбега | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» |  |
| 11 | 11- | 27.09. | | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 12 | 12 | 28.09. | | Прыжок в длину с разбега на результат |
| 13 | 13 | 03.10. | | Прыжок в длину с разбега на результат |
| 14 | 14 | 04.10. | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»» |  | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки» |
| 15 | 15 | 05.10. | | Контрольный урок по футболу | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол» | Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила подвижной игры «Собачки нога­ми». | **Коммуникативные:** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 | 16 | 10.10. | | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | Описывать технику метания малого мяча;  Осваивать технику метания малого мяча; | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **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-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 17 | 17 | 11.10. | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка» | Описывать технику метания малого мяча;  Осваивать технику метания малого мяча; | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 18 | 18 | 12.10. | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; правила подвижной игры «Перестрелка» |  | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 19 | 19 | 17.10 | | Прыжки в длину с места | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места; правила подвижной игры «Волк во рву» Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей и ручка, 2 тонких каната | Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол». | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, |
| 20 | 20 | 18.10. | | Подтягиваний и отжиманий | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий; правила подвижной игры «Антивышибалы» | Выполнять правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышиба­лы». | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы» | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 21 | 21 | 19.10. | | Тестирование виса на время | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования виса на время; правила подвижной игры «Вышибалы» **Познавательные** Секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, перекладина, мяч, гимнастические палки по количеству занимающихся**:** |  | недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  **Познавательные:** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 22 | 22 | 24.10. | | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, проблемного обучения | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | Выполнять правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы». | бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 | 23 | 25.10. | | Броски мяча в парах на точность | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, проблемного обучения | Знать, какие варианты бросков мяча на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки» | Владеть правилами проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы». | . Коммукативныеобеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |
| 24 | 24 | 26.10. | | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы». | » | принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 | 25 | 07.11 | | Броски и ловля мяча в парах у стены | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, проблемного обучения | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры « Капитаны». Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны». | обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | 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 |
| 26 | 26 | 08.11 | | Подвижная игра «Осада города» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города» | выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти. | **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:** выполнять броски мя-ча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 27 | 27 | 09.11 | | Броски и ловля мяча | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, | Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города» | Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 28 | 28 | 14.11 | | Упражнения с мячом | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча. правила подвижной игры «Штурм» | Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 29  - | 29  - | 15.11 | | Ведение мяча | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения, индивидуально-лич-ностного обучения | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм» | Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 30 | 30 | 16.11 | | Ведение мяча |
| 31 | 31 | 21.11 | | Подвижные игры Красное знамя» | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбе-режения, педагогики сотрудничества | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти. | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга; находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** уметь выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 32 | 32 | 22.11 | | Подвижные игры  «Красное знамя» |
| 33 | 33 | 23.11 | | Кувырок вперед | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, развивающего обучения,  педагогики сотрудничества | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 34 | 34 | 28.11 | | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | Комбинированный урок Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, скакалка | Здоровьесбе-режения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка» | выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега, и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 35 | 35 | 29.11. | | Зарядка. ОРУ | Комбинированный урок Секундомер, свисток, маты, 4 гимнастических мата, 2 мяча, гимнастическая палка | Здоровьесбе-режения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий | Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, пра­вила подвижной игры «Парашютисты». | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырка вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | 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, |
| 36 | 36 | 30.11. | | Зарядка. ОРУ. |
| 37 | 37 | 05.12 | | Кувырок назад | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка». | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации..  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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 |
| 38 | 38 | 06.12 | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание | Знать, как проводится зарядка, пра­вила подвижной игры «Парашютисты». | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39 | 39 | 07.12 | | Стойка на голове и руках | Комбинированный урок Секундомер, свисток, 4 мата, 2 гимнастические скамейки, мел для рисования кругов, 2 мяча | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, развивающего обучения | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, пра­вила подвижной игры «Парашютисты». | **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:** выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | 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 |
| 40 | 40 | 12.12 | | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | Комбинированный урок Секундомер, свисток, 4 мата, 2 гимнастические скамейки, мел для рисования кругов, 2 мяча, гимнастические палки по количеству занимающихся | Здоровьесбе-режения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения | Знать историю гимнастики, ее история и значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и на руках, правила игры «Парашютисты» | Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила составления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты». | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  **Познавательные:** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование эстетических потребностей и чувств |
| 41 | 41 | 13.12 | | Гимнастические упражнения |
| 42 | 42 | 14.12 | | Гимнастические упражнения | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и самокоррекции действий, проблемного обучения | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; |
| 43 | 43 | 19.12. | | Висы | Комбинированный урок Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, навесная перекладина | Здоровьесбережения, информационно-коммуни-кационные, самоанализа и самокоррекции действий | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  **Познавательные:** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 44 | 44 | 20.12. | | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Комбинированный урок Секундомер, свисток, гимнастическая стенка, мяч, навесная перекладина, гимнастические палки по количеству занимающихся | Здоровьесбережения, самоанализа и самокоррекции действий, индивидуально-личностного обучения | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | Лазить по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому чебе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 45 | 45 | 21.12 | | Круговая тренировка | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбе-режения, индивидуально-лич-ностного обучения, развития исследовательских навыков | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила игры «Удочка» | лазить по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 46 | 46 | 26.12 | | Прыжки в скакалку | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-лич-ностного обучения | Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила игры «Горячая линия» | вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей |
| 47 | 47 | 27.12. | | Прыжки в скакалку в тройках | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-лич-ностного обучения | Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила игры «Горячая линия» | вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной 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 |
| 48 | 48 | 28.12. | | Прыжки в скакалку в тройках |
| 49 | 49 | 10.01 | | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» правила подвижной игры «Будь осторожен» | лазить по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 50 | 50 | 11.01 | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» | лазить по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | **Коммуникативные:** представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** **:** лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 51 | 51 | 16.01 | | Лазанье по гимнастической стенке и висы |
| 52 | 52 | 17.01 | | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»  Знать, какие правила подвижной игры «Салки и мяч» |  | **Коммуникативные:** представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** **:** лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 53 | 53 | 18.01 | | Вращение обруча | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-лич-ностного обучения | Знать правила подвижной игры «Катание колеса» правила подвижной игры «Салки и мяч» | Знать различные варианты вращения обруча существуют | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Катание колеса» играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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 |
| 54 | 54 | 23.01 | | Вращение обруча | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Знать правила подвижной игры «Катание колеса» правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, какие различные варианты вращения обруча существуют | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:**  вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Катание колеса» играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; |
| 55 | 55 | 24.01 | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание. | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки,играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; |
| 56 | 56 | 25.01 | | Вращение обруча | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения | Знать, какие различные варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса» | Знать варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание ко­леса». | **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:** вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности |
| 57 | 57 | 30.01 | | Круговая тренировка | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса» | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание. | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности |
| 58 | 58 | 31.01 | |  |
| 59 | 59 | 01.02 | | Полоса препятствий | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подготовительные упражнения для опорного  прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка». | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.  **Регулятивные:** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности..  **Познавательные:** преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | 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 |
| 60 | 60 | 06.02 | | Полоса препятствий |
| 61 | 61 | 07.02 | | Усложненная полоса препятствий | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол». | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя.  **Регулятивные:** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.  **Познавательные:** преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 62 | 62 | 08.02 | | Подвижные игры |
| 63 | 63 | 13.02. | | Прыжок в высоту с прямого разбега | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, развивающего обучения | Знать, как выполняется прыжок в высоту, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол». | **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 осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 64 | 64 | 14.02. | | Подвижные игры |
| 65 | 65 | 15.02 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, поэтапного формирования умственных действий, проблемного обучения | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением» | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением». | **Коммуникативные:**  представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | 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 |
| 66 | 66 | 20.02 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  Физкультминутка | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий | Знать, что такое физкультминутки, как выполняется прыжок в высоту способом «перешагивание», правила игры «Вышибалы с ранением» | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом перешагивания, прави­ла подвижной игры «Ловишка». | **Коммуникативные:** владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 67 | 67 | 21.02. | | Знакомство с опорным прыжком | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков | Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах» | Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный пры-жок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 68 | 68 | 22.02. | | Опорный прыжок |
| 69 | 69 | 27.02. | | Опорный прыжок | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка». | Знать правила выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 70 | 70 | 28.02. | | Контрольный урок по опорному прыжку | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры | Выполнять опорный прыжок, прави­ла подвижной игры «Ловишка». | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения..  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости; сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из разных ситуаций |
| 71 | 71 | 01.03 | | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 72 | 72 | 06.03 | | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионер­бол». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  **Познавательные:** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты |
| 73 | 73 | 07.03 | | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 74 | 74 | 13.03 | | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 75 | 75 | 14.03. | | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 76 | 76 | 15.03 | | Подвижная игра «Пионербол» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения | Знать технику выполнения бросков через волейбольную сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пион | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** выполнять броски мяча через волейбольную сетку, ловлю мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | 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 |
| 77 | 77 | 27.03 | | Упражнения с мячом |
| 78 | 78 | 28.03 | | Подвижная игра «Пионербол» | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, проблемног | Знать различные варианты волейбольных |  | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла |
|  |  |  | |  |  | о обучения, педагогики сотрудничества | упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол» |  | **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  **Познавательные:** выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол» | учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 79 | 79 | 29.03 | | **Упражнения с мячом** |
| 80 | 80 | 03.04 | | Волейбольные упражнения | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения, развивающего обучения | Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» | Знать волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионер­бол». | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** сотрудничать в совместном решении задач.  **Познавательные:** выполнять волейбольные упражнения, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 81 | 81 | 04.04 | | Волейбольные упражнения | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол» | Знать волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионер­бол». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свое действие и действие партнера.  **Познавательные:** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 82 | 82 | 05.04. | | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Комбинированныйурок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-лично-стного обучения | Знать, технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча способами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель». | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя..  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** бросать набивной мяч способами «от груди» «снизу» и «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | 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 |
| 83 | 83 | 10.04. | | Тестирование виса на время | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-лично-стного обучения | Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча способами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель». | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | 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 |
| 84 | 84 | 11.04. | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 85 | 85 | 12.04. | | Прыжки в длину с разбега | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной 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 спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; |
| 86 | 86 | 17.04. | | Подтягивание и отжимание | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с разбега, 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 прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 87 | 87 | 18.04 | | Подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Баскетбол». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой 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 подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 88 | 88 | 19.04 | | Баскетбольные упражнения | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с., правила спортивной игры «Гандбол» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Баскетбол». | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой 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 на спине за 30 с., играть в спортивную игру «Гандбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 89 | 89 | 24.04 | |
| 90 | 90 | 25.04. | | Метание малого мяча в цель | Комбинированный урок | Здоровьесбе-режения, проблемного обучения и развивающего обучения |  | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол | 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, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 91  92 | 91  92 | 26.04  02.05 | | Метание малого мяча на точность  Беговые упражнения | Контрольный урок | Здоровьесбе-режения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»  знать правила бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой 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 баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 93  94 | 93  94 | 03.05  10.05. | | Бег на 30м.  Бег на 100м. |
| 95  96 | 95  96 | 15.05  16.05. | | Бег на 60 м с высокого старта  Челночный бег |
| 97  98 | 97  98 | 17.05  22.05. | | Футбольные упражнения  Подвижные игры | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения |  | знать правила бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные:** эффективно сотруд­ничать и способство­вать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  **Познавательные:** бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной 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 |
| 99  100 | 99 | 23.05 | | Подвижные игры | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» Знать технику | выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»» | **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 и играть в подвижную игру «Командные хвостики» | 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 |
| 101  102 | 100 | 24.05 | | Подвижные игры  Футбольные упражнения Спортивная игра «Футбол» | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и самокоррекции действий, развитие навыков самодиагностики |  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

**Раздел «Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса состоит из демонстрационных экземпляров: Федеральный Закон «Об образовании», Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерной программы по предмету «Физическая культура» В.И.Ляха

Техническое средство обучения: ноутбук.

Учебник В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы. М – Просвещение 2019г

Спортивный инвентарь: мячи ( малый, большой), скакалка, обруч, гимнастическая скамейка, палка, маты.

Приложение 1

**Критерии и нормы оценки**

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень физической подготовленности** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 30 м | 5,5 с и меньше | 5,6-6,0 с | 6,1 с и больше | | 6,0 с и меньше | 6,1-6,3 с | 6,4 с и больше |
| Челночный бег  3х10 м | 9,0 с и меньше | 9,1-9,4 с | 9,5 с и больше | | 9,4 с и меньше | 9,5-9,9 с | 10,0 с и больше |
| Бег на 60 м | 10.3 с и меньше | 10,4-10,8 | 10,9 с и больше | | 10.6 с и меньше | 10,7-11,1 | 11,2 с и больше |
| Броски мяча в вертикальную цель на точность | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков | | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков |
| Вис на время | 71 с и больше | 60-70 с | 0-59 с | | 71 с и больше | 60-70 с | 0-59 с |
| Метание мешочка (мяча) на дальность | Дальше  14 м | 10-14 м | Ближе  10 м | | Дальше  14 м | 10-14 м | Ближе  10 м |
| Наклон вперед из положения стоя | + 7 см и более | от 0 до  +6 см | - | | + 7 см и более | от 0 до  +6 см | - |
| Подтягивание в висе | 4 раза и более | 2-3 раза | 1 раз и менее | | - | - | - |
| Отжимание от пола | - | - | - | | 30 раз и более | 20-29 раз | Менее 20 раз |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | **-** | **-** | | 19 раз и более | 18 – 14 раз | Менее  14 раз |
| Подъем туловища за 30 с | 21 раз и более | 16-20 раз | 15 раз и менее | | 21 раз и более | 16-20 раз | 15 раз и менее |
| Прыжок в длину с места | 160 см и дальше | 159 – 145 см | 144 см и ближе | | 152 см и дальше | 151 – 137см | 136 см и ближе |
| Бег 1000 м | 5 мин и меньше | 5 мин 1 с – 5 мин 30 с | 5 мин 31 с и больше | | 5 мин 30 с и меньше | 5 мин 31 с – 6 мин | 6 мин 1 с и больше |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | №  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **26 часов** | | | |
| **Знания о физической культуре** | 1 | Организа­ционно-методиче­ские требования на уроках физической культуры | 1 |
| **Легкая атлетика** | 2 | Тестирова­ние бега на 30 м с вы­сокого старта | 1 |
| 3 | Челночный бег | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега на 3х10 м | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 7 | Техника паса в футболе | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 8-9 | Спортивная игра «Футбол» | 2 |
| **Легкая атлетика** | 10 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 11-12 | Прыжок в длину с разбега на результат | 2 |
| 13 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 14 | Контрольный урок по футболу | 1 |
| **Легкая атлетика** | 15 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 16 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 17 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| **Легкая атлетика** | 18 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 19 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 20 | Тестирование виса на время | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 21 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 22 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 |
| 25 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 26 | Броски и ловля мяча | 1 |
| **22 часа** | | | |
|  | 27 | Упражнения с мячом | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 28 | Ведение мяча | 1 |
| 29-30 | Подвижные игры | 2 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 31-32 | Кувырок вперед | 2 |
| 33 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 34 | Зарядка | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 35-36 | Кувырок назад | 2 |
| 37 | Круговая тренировка | 1 |
| 38 | Стойка на голове и руках | 1 |
| **Знания о физической культуре** | 39 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 40-41 | Гимнастические упражнения | 2 |
| 42 | Висы | 1 |
| 43 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | 1 |
| 44 | Круговая тренировка | 1 |
| 45 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 46 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 47-48 | Лазанье по канату в два приема | 2 |
| **29 часов** | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 49 | Круговая тренировка | 1 |
| 50-51 | Упражнения на гимнастическом бревне | 2 |
| 52 | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| 53 | Махи на гимнастических кольцах | 1 |
| 54 | Круговая тренировка | 1 |
| 55 | Вращение обруча | 1 |
| 56 | Круговая тренировка | 1 |
| **Легкая атлетика** | 57-58 | Полоса препятствий | 2 |
| 59-60 | Усложненная полоса препятствий | 2 |
| 61-62 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 2 |
| 63-64 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 2 |
| **Знания о физической культуре** | 65 | Физкультминутка | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 66 | Знакомство с опорным прыжком | 1 |
| 67-68 | Опорный прыжок | 1 |
| 69 | Контрольный урок по опорному прыжку | 2 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 70-71 | Броски мяча через волейбольную сетку | 2 |
| 72-73  74-75 | Подвижная игра «Пионербол» | 4 |
| 76-77 | Упражнения с мячом | 2 |
| **4 четверть - 24 часа** | | | |
| **Подвижные и спортивные игры** | 78-79 | Волейбольные упражнения | 1 |
| 80 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
| **Легкая атлетика** | 81 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 82 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 83 | Тестирование виса на время | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| **Легкая атлетика** | 85 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 86 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 87 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 88-89 | Баскетбольные упражнения | 2 |
| **Легкая атлетика** | 90 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 91-92 | Спортивная игра «Баскетбол» | 2 |
| **Легкая атлетика** | 93-94 | Беговые упражнения | 2 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 98 | Футбольные упражнения | 1 |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| **Легкая атлетика** | 100 | Бег на 1000 м | 1 |
| **Подвижные игры** | 101 | Спортивные игры | 1 |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 |