

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»

Алтайский край Локтевский район

| Рассмотрено:                                                                                                                                                                                               | Согласовано:                                                                                                                                               | Утверждаю:                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Руководитель ШМО учителей<br>начальных классов<br> Бебекина С.В.<br>Протокол № <u>1</u> от<br><u>«24» августа 2015</u> г. | Зам. директора по УВР<br> Верменичева М.А.<br><u>«25» августа 2015</u> г. | Директор школы<br> Т.П.Зинченко<br>Приказ № <u>46/1</u> от<br><u>«21» 08</u> 20__ г. |

### Рабочая программа учебного предмета

### «Физическая культура»

### образовательная область

### «Физическая культура»

4 класс, начальное общее образование, базовый уровень

на 2015-2016 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для 1-4 классов. Авторы: В.И. Лях . М., Просвещение, 2014

Разработана: Егоровой Л. А.,

учителем начальных классов,

с.Георгиевка 2015 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе образовательной программы начального общего образования МКОУ «Георгиевская сош» с учётом УМК автора Ляха В.И. «Физическая культура».

### **Обоснование выбора УМК**

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

### **Цели и задачи обучения предмету**

#### **Цели:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

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

Содержание учебного предмета « Физическая культура» направлено на воспитание

творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе

освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье,

формируются общие и специфические учебные умения, способы

познавательной и предметной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общая характеристика курса**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих

лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**Методы:** соревновательный, игровой

**Средства обучения:** учебник по физической культуре

**Режим занятий:** занятия в 4 классе ведутся по 6 дневной рабочей неделе в 1 смену. Начало занятий в 8.15 ч. Продолжительность занятий 45 минут.

**Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа**

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

**Информация о внесённых изменениях в авторскую программу:**

Так как в образовательном учреждении нет бассейна часы раздела «Плавание» отнесены в раздел «Лыжная подготовка».

**Краткая характеристика класса**

В 4 классе- 3 обучающихся. Из них 2 обучается по основной образовательной программе начального общего образования.1 обучающийся испытывает трудности в обучении и нуждается в коррекции ( по заключению ПМПК).

### **Формы и методы работы с детьми, испытывающие сложности в обучении:**

Индивидуальная работа, работа в малых группах; игровые методы.

#### Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,
5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

### **Используемая в тексте программы система условных обозначений**

Т – теория  
П – практика  
УД – учебная деятельность

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты**

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

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- **по разделу «Знания о физической культуре»** -выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять. Что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона по лыжне;

- **по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»**-выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперёд с места. С разбега и через препятствие, кувырок назад. Стойку на голове. На руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом. В движении, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- **по разделу «Легкая атлетика»**-пробежать 30 и 60 метров 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, спиной вперёд, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- **по разделу «Лыжная подготовка»**-передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой, и на плече, проходить на лыжах дистанцию 2 км. Подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой

стойке, тормозить «плугом»; играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- *по разделу «Подвижные и спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, играть в подвижные игры.

### **Формы контроля:**

Тестирование, текущий, тренировочные упражнения, фронтальный, индивидуальный.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Критерии оценивания по предмету соответствуют положению «О системе оценок, формах и порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся начальной школы» и УМК автора.

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.

### Уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                                  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 6        | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 10,0     | 10,8    | 11,0   | 10,3    | 11,0    | 11,5   |
| Бег 1000 м (мин,с)                               | 4,30     | 5,00    | 5,30   | 5,00    | 5,40    | 6,30   |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)                    | 7,00     | 7.30    | 8,00   | 7,30    | 8,00    | 8.30   |

#### 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 обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

### Содержание тем учебного курса

| Название раздела                       | Кол –во часов | Кол-во контрольных работ |
|----------------------------------------|---------------|--------------------------|
| 1. Знания о физической культуре.       | 5             | 1                        |
| 2. Гимнастика с элементами акробатики. | 30            | 9                        |
| 3. Лёгкая атлетика.                    | 23            | 12                       |
| 4. Лыжная подготовка.                  | 22            | 2                        |
| 5. Подвижные и спортивные игры         | 22            | 2                        |
| <b>ИТОГО:</b>                          | <b>102</b>    | <b>26</b>                |

# Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе,

автор Лях В.И. 102 часа в год (3 часа в неделю)

| № п/п                              | Перечень разделов и тем                                                 | Кол-во часов | Вид занятия | Формы УД                                   | Формирование УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дата |      | Оборудование и материалы                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------|
|                                    |                                                                         |              |             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | план | факт |                                            |
| Знания о физической культуре (1 ч) |                                                                         |              |             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |                                            |
| 1                                  | Организационно – методические требования на уроках физической культуры. | 1            | Т<br>П      | коллективная                               | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. Играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». |      |      | Секундомер, свисток                        |
| Лёгкая атлетика(5 ч)               |                                                                         |              |             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |                                            |
| 2                                  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.                            | 1            | К           | Индивидуальная, коллективная, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника<br>сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку».                                                                                          |      |      | Секундомер, свисток, рулетка, учебник с 95 |
| 3                                  | Челночный бег.                                                          | 1            | Т           | Коллективная,                              | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      | Секундомер,                                |

|   |                                              |   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                        |
|---|----------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------|
|   |                                              |   | П | Работа в группе                             | полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.<br><b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне».                            |  |  | свисток, фишки, 4 флажка                                               |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м.         | 1 | К | Коллективная, индивидуальная, тестирование  | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Колдунчики». |  |  | Секундомер, свисток, рулетка                                           |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | 1 | К | Коллективная, работа в группе, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».    |  |  | Секундомер, свисток, мешочки для каждого занимающегося, учебник с. 100 |
| 6 | Тестирование метания мешочка                 | 1 | К | Самодиагностика, коллективная               | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | Секундомер, свисток,                                                   |

|                                            |                            |   |        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                     |
|--------------------------------------------|----------------------------|---|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------|
|                                            | на дальность.              |   |        | работа       | вопросов, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность с разбега. Играть в подвижную игру «Колдунчики».                                                                          |  |  | мешочки для каждого занимающегося, рулетка          |
| <b>Подвижные и спортивные игры ( 1 ч )</b> |                            |   |        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                     |
| 7                                          | Техника паса в футболе.    | 1 | Т<br>П | коллективная | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции..<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов мячей ногой. Играть в спортивную игру «Собачки ногами». |  |  | Секундомер, свисток, футбольные мячи                |
| <b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>  |                            |   |        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                     |
| 8                                          | Спортивная игра в «Футбол» | 1 | Т<br>П | коллективная | <b>Коммуникативные:</b> :слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов мячей ногой. Играть в спортивную игру «Футбол».                      |  |  | Секундомер, свисток, футбольные мячи, учебник с. 96 |

| Лёгкая атлетика ( 3 ч)            |                                                |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|---|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------|
| 9                                 | Техника прыжка в длину с разбега.              | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».                                                      |  |  | Секундомер, свисток, футбольный мяч, прыжковая яма          |
| 10                                | Прыжок в длину с разбега на результат.         | 1 | П      | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол».                                         |  |  | Секундомер, свисток, футбольный мяч, прыжковая яма, рулетка |
| 11                                | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | К      | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки». |  |  | Секундомер, свисток, футбольный мяч, прыжковая яма, рулетка |
| Подвижные и спортивные игры (1 ч) |                                                |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                             |
| 12                                | Контрольный урок по футболу.                   | 1 | К      | коллективная                 | <b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели,                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | Секундомер, свисток,                                        |

|                                                 |                                                |   |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                          |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                |   |   |                                            | устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам                                                                                                                                                |  |  | футбольный мяч.                                                                          |
| <b>Лёгкая атлетика (1 ч)</b>                    |                                                |   |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                          |
| 13                                              | Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1 | К | Коллективная, индивидуальная, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы».     |  |  | Секундомер, свисток, малые мячи по количеству занимающихся. Мяч для метания. Средний мяч |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b> |                                                |   |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                          |
| 14                                              | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 | К | Самодиагностика, коллективная              | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка». |  |  | Секундомер, свисток, гимнастическая скамейка, линейка                                    |
| 15                                              | Тестирование подъёма туловища из положения     | 1 | К | Самодиагностика, коллективная              | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Секундомер, свисток, гимнастический                                                      |

|                                                  |                                        |   |   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|---|---|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------|
|                                                  | лёжа за 30 с.                          |   |   |                               | условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка».                                                                      |  |  | мат                                     |
| <b>Лёгкая атлетика ( 1 ч )</b>                   |                                        |   |   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                         |
| 16                                               | Тестирование прыжка в длину с места.   | 1 | К | Самодиагностика, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».                        |  |  | Секундомер, свисток, 2 тонких каната    |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч )</b> |                                        |   |   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                         |
| 17                                               | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | 1 | К | Самодиагностика, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы». |  |  | Секундомер, свисток, низкая перекладина |
| 18                                               | Тестирование виса на время.            | 1 | К | Самодиагностика, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | Секундомер, свисток,                    |

|                                          |                                  |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                      |
|------------------------------------------|----------------------------------|---|--------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------|
|                                          |                                  |   |        |                              | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы».                                                                                                                                                                |  |  | гимнастическая стенка, средний мяч,                  |
| <b>Подвижные и спортивные игры (9 ч)</b> |                                  |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                      |
| 19                                       | Броски и ловля мяча в парах.     | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, контролировать свою деятельность по результату.<br><b>Познавательные:</b> уметь бросать и ловить мяч в парах. Играть в подвижную игру «Защита стойки».                                                                                                       |  |  | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся |
| 20                                       | Броски мяча в парах на точность. | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнёра.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.<br><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки». |  |  | Секундомер, свисток,, футбольные мячи,               |

|    |                                      |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                     |
|----|--------------------------------------|---|--------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------|
| 21 | Броски и ловля мяча в парах.         | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах | <p><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны».</p>             |  |  | Секундомер, свисток,, футбольные мячи                               |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены. | 1 | П      | Коллективная. Работа в парах | <p><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества..</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»</p> |  |  | Секундомер, свисток,, футбольные мячи                               |
| 23 | Подвижная игра «Осада города»        | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять</p>                                                                                                                                                                                                       |  |  | Секундомер, свисток,, мячи на пару занимающихся, 2-4 гимнастические |

|    |                      |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                              |
|----|----------------------|---|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------|
|    |                      |   |        |                              | заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города».                                                                                                                                                                                                     |  |  | скамейки                                                                     |
| 24 | Броски и ловля мяча. | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города».                                                       |  |  | Секундомер, свисток,, мячи на пару занимающихся, 2-4 гимнастические скамейки |
| 25 | Упражнения с мячом.  | 1 | Т<br>П | работа в парах, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм».                                                              |  |  | Секундомер, свисток,, мячи на пару занимающихся, 6-7 кеглей                  |
| 26 | Ведение мяча.        | 1 | П      | Коллективная, работа в парах | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции<br><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм». |  |  | Секундомер, свисток,, мячи на пару занимающихся, 6-7 кеглей                  |
| 27 | Подвижные игры.      | 1 | П      | Коллективная                 | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно                                                                                                                                                               |  |  | Секундомер, свисток, оборудование, которое можно использовать                |

|                                                 |                                               |   |        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|--------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                               |   |        |                                              | <p>выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводя итоги четверти.</p>                                                                                                                                                                                          |  |  | для подвижных игр.                                                                                                        |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b> |                                               |   |        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                           |
| 28                                              | Кувырок вперёд.                               | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперёд с места и трёх шагов, играть в подвижную игру «Удочка».</p> |  |  | Секундомер, свисток, маты по количеству занимающихся, скакалка или тонкий канат                                           |
| 29                                              | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах                 | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперёд с разбега, с трёх шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка».</p>    |  |  | Секундомер, свисток, маты по количеству занимающихся, скакалка или тонкий канат, гимнастическая палка, учебник с. 110-111 |
| <b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>       |                                               |   |        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                           |
| 30                                              | Зарядка.                                      | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная                 | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | Секундомер, свисток, мячи по количеству занимающихся,                                                                     |

|                                                 |                           |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                       |
|-------------------------------------------------|---------------------------|---|--------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                           |   |        |                                            | <p><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперёд, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».</p>                                                                                                                                                                 |  |  | 4 гимнастических мата, гимнастическая палка, учебник с. 112-113                       |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)</b> |                           |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                       |
| 31                                              | Кувырок назад.            | 1 | Т<br>П | Коллективная.<br>Индивидуальная, групповая | <p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».</p>                                                                                                                                                          |  |  | Секундомер, свисток, маты. Гимнастический мостик, учебник с. 113                      |
| 32                                              | Круговая тренировка.      | 1 | Т<br>П | Работа в группах, коллективная             | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.</p> |  |  | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, обручи, скакалки, учебник с. 114-115 |
| 33                                              | Стойка на голове и руках. | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная               | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации..</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя</p>                                                                                                                                                                                                                   |  |  | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, гимнастическая                       |

|                                                  |                                                     |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                               |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                     |   |        |                              | как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты».                                                                                                                                                                                                                |  |  | скамейка, маты, мячи                                          |
| <b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>        |                                                     |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                               |
| 34                                               | Гимнастика, её история и значение в жизни человека. | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> уметь рассказывать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты». |  |  | Секундомер, свисток, маты, скакалка                           |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b> |                                                     |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                               |
| 35                                               | Гимнастические упражнения.                          | 1 | П      | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание.                                                                                                                                       |  |  | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка. Средние мячи |
| 36                                               | Висы.                                               | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая                     |

|    |                                          |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                        |
|----|------------------------------------------|---|--------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          |   |        |                              | <p>друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».</p>                                                                                                                                                                                                          |  |  | палка                                                                  |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке и висы. | 1 | Т<br>П | Коллективная, работа в парах | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».</p> |  |  | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая палка, гимнастическая стенка |
| 38 | Круговая тренировка.                     | 1 | Т<br>П | групповая, коллективная      | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».</p>                                                                    |  |  | Секундомер, свисток, маты, гимнастическая стенка,                      |
| 39 | Прыжки в скакалку.                       | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | Секундомер, свисток, маты, скакалки                                    |

|    |                                 |   |        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                            |
|----|---------------------------------|---|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------|
|    |                                 |   |        |                                | <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».</p>                                                                                                                                                                                      |  |  |                                            |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках.    | 1 | П      | Работа в группах, коллективная | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия».</p>                                   |  |  | Секундомер, свисток, длинные скакалки      |
| 41 | Лазанье по канату в два приёма. | 1 | Т<br>П | Групповая, коллективная        | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> залезать по канату в два и три приёма, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен».</p> |  |  | Секундомер, свисток, канат, скакалки       |
| 42 | Круговая тренировка.            | 1 | Т<br>П | Групповая, коллективная        | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно</p>                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | Секундомер, свисток, скакалки, маты, канат |

|    |                                       |   |        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                |
|----|---------------------------------------|---|--------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   |        |                                         | <p>выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки. Играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами».</p>                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне.  | 1 | Т<br>П | Групповая, коллективная, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Играть в подвижную игру «Салки и мяч».</p> |  |  | Секундомер, свисток, гимнастическое бревно, мяч, скамейки                      |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах. | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная            | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне. Играть в подвижную игру «Салки и мяч».</p>                                                                         |  |  | Секундомер, свисток, гимнастическое бревно, гимнастические кольца, средний мяч |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах.       | 1 | Т<br>П | коллективная                            | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | Секундомер, свисток, гимнастические кольца                                     |

|    |                      |   |        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                              |
|----|----------------------|---|--------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                      |   |        |                                | <p>рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                              |
| 46 | Круговая тренировка. | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная   | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки. Играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p> |  |  | Секундомер, свисток, гимнастическая скамейка, 1-2 средних мяча. Гимнастическая палка, маты, скакалки. обручи |
| 47 | Вращение обруча.     | 1 | Т<br>П | Коллективная<br>Индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции..</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса».</p>                                               |  |  | Секундомер, свисток, обручи                                                                                  |
| 48 | Круговая             | 1 | П      | Групповая,                     | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | Секундомер,                                                                                                  |

|                                 |                                                        |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------|---|--------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | тренировка.                                            |   |        | коллективная                 | бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса».                                                                                                                                                                 |  |  | свисток, гимнастические кольца, 1-2 каната, 2 обруча, низкая перекладина, 1-2 скакалки, 2-4 мата |
| <b>Лыжная подготовка (22 ч)</b> |                                                        |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                  |
| 49- 50                          | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.  | 2 | Т<br>П | коллективная                 | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.. |  |  | Секундомер, лыжи                                                                                 |
| 51-52                           | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br><b>Познавательные:</b> , передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них,                                                                                                       |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками, учебник с. 146                                               |

|       |                                                        |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------|---|--------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------|
|       |                                                        |   |        |                              | поворачиваться на лыжах переступанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                    |
| 53-54 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.. | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> обгонять на лыжной трассе. Передвигаться на лыжах различными ходами.</p>                                                        |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками                 |
| 55-56 | Попеременный одношажный ход на лыжах.                  | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.</p> |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками                 |
| 57-58 | Одновременный одношажный ход на лыжах.                 | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе.</p>                                              |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками, учебник с. 145 |

|       |                                                                     |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------|---|--------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------|
| 59-60 | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах. | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах. Подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.                                                                              |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками, учебник с. 147 |
| 61-62 | Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.           | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом».                                                  |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками                 |
| 63-64 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».                            | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами. |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками                 |
| 65-66 | Подвижная игра на лыжах «Накаты».                                   | 2 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою                                                                                                                                                                                                  |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками                 |

|       |                                            |   |        |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                    |
|-------|--------------------------------------------|---|--------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------|
|       |                                            |   |        |                | <p>деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                                    |
| 67-68 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 2 | Т<br>П | коллективная   | <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».</p> |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками |
| 69    | Прохождение дистанции 2 км на лыжах.       | 1 | П      | индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 2 км на лыжах. Спускаться со склона в низкой стойке.</p>                                                                             |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками |
| 70    | Контрольный урок по лыжной подготовке.     | 1 | К      | индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p>                                                                                                                                                   |  |  | Секундомер, лыжи с лыжными палками |

|                              |                                    |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                         |
|------------------------------|------------------------------------|---|--------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                    |   |        |                              | <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».                                                                                     |  |  |                                                                                                         |
| <b>Лёгкая атлетика (4 ч)</b> |                                    |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                         |
| 71                           | Полоса препятствий.                | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.<br><b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка». |  |  | Секундомер, свисток, горка матов, длинная скакалка, гимнастический мостик                               |
| 72                           | Усложнённая полоса препятствий.    | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.<br><b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка». |  |  | Секундомер, свисток, наклонная гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, горка матов, препятствие |
| 73                           | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Секундомер, свисток, 4                                                                                  |

|                                           |                                           |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---|--------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                           |   |        |                              | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега. Играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями».                                                                                                                                                                    |  |  | гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, 8 кеглей, 1-2 средних мяча, учебник с. 97           |
| 74                                        | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | К      | Коллективная, индивидуальная | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок с прямого разбега и способом «перешагивание». Играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».                                                                                                       |  |  | Секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту, 8 кеглей, учебник с. 115-116 |
| <b>Знания о физической культуре (1 ч)</b> |                                           |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                                                                                 |
| 75                                        | Физкультминутка.                          | 1 | Т<br>П | коллективная                 | <b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание». Играть в подвижную игру «Вышибалы с |  |  | Секундомер, свисток, 2 гимнастические скамейки, оборудование для прыжков в высоту                               |

|                                                 |                                      |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                      |   |        |                              | ранением».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)</b> |                                      |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                  |
| 76                                              | Знакомство с опорным прыжком.        | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперёд, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах».</p> |  |  | Секундомер, свисток, мячи – хоба на пару занимающихся, учебник с. 117            |
| 77                                              | Опорный прыжок.                      | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах».</p>                                                    |  |  | Секундомер, свисток, гимнастический козёл, гимнастические скамейки               |
| 78                                              | Контрольный урок по опорному прыжку. | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять опорный</p>                                                                                                                                                                                        |  |  | Секундомер, свисток, гимнастический козёл, гимнастические скамейки, оборудование |

|                                          |                                       |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                            |
|------------------------------------------|---------------------------------------|---|--------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|
|                                          |                                       |   |        |                              | прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в неё.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | для подвижных игр                                          |
| <b>Подвижные и спортивные игры (5 ч)</b> |                                       |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                            |
| 79                                       | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | Т<br>П | Коллективная, групповая      | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации..</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>        |  |  | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 80                                       | Подвижная игра «Пионербол».           | 1 | П      | коллективная                 | <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> |  |  | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 81                                       | Упражнения с мячом.                   | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по</p>                                                                                                                                                                                      |  |  | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи |

|                               |                                                                        |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                        |   |        |                              | результату.<br><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол».                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |                                                            |
| 82                            | Волейбольные упражнения.                                               | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> сотрудничать в совместном решении задач.<br><b>Познавательные:</b> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол».                                                                                                                                            |  |  | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 83                            | Контрольный урок по волейболу.                                         | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации..<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра.<br><b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол». |  |  | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| <b>Лёгкая атлетика. (2 ч)</b> |                                                                        |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                            |
| 84                            | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и «из-за головы». | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.                                                                                                                 |  |  | Секундомер, свисток, набивные мячи, рулетка                |

|                                                 |                                             |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                        |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|--------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------|
|                                                 |                                             |   |        |                                            | <b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                        |
| 85                                              | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 | Т<br>П | Коллективная, индивидуальная               | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». |  |  | Секундомер, свисток, набивные мячи, рулетка            |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b> |                                             |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                        |
| 86                                              | Тестирование виса на время.                 | 1 | К      | Работа в парах, коллективная               | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время и играть в подвижную игру «Борьба за мяч».                                                       |  |  | Секундомер, свисток, средний мяч, гимнастические палки |
| 87                                              | Тестирование наклона из положения стоя.     | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперёд из                                                                                              |  |  | Секундомер, свисток, средний мяч, гимнастические палки |

|                                                 |                                                          |   |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                       |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                          |   |   |                                            | положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол».                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                       |
| <b>Лёгкая атлетика (1 ч)</b>                    |                                                          |   |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                       |
| 88                                              | Тестирование прыжка в длину с места.                     | 1 | К | Коллективная, индивидуальная, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол».                                                          |  |  | Секундомер, свисток, средний мяч                      |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b> |                                                          |   |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                       |
| 89                                              | Тестирование подтягиваний и отжиманий.                   | 1 | К | Коллективная, индивидуальная               | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол». |  |  | Секундомер, свисток, высокая перекладина, средний мяч |
| 90                                              | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | 1 | К | Коллективная, индивидуальная               | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъёма туловища из                                           |  |  | Секундомер, свисток, средний мяч, мат                 |

|                                           |                                               |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|--------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------|
|                                           |                                               |   |        |                              | положения лёжа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |                                                                 |
| <b>Подвижные и спортивные игры (1 ч)</b>  |                                               |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                 |
| 91                                        | Баскетбольные упражнения.                     | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».                                                |  |  | Секундомер, свисток, набивные мячи, 10-14 средних мячей         |
| <b>Лёгкая атлетика ( 1 ч)</b>             |                                               |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                 |
| 92                                        | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол». |  |  | Секундомер, свисток, мишень, мяч для тестирования, средние мячи |
| <b>Подвижные и спортивные игры. (1 ч)</b> |                                               |   |        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                 |
| 93                                        | Спортивная игра «Баскетбол».                  | 1 | Т<br>П | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать                                                                                                                                                                                                                       |  |  | Секундомер, свисток, средние мячи                               |

|                              |                                              |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                         |
|------------------------------|----------------------------------------------|---|--------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|
|                              |                                              |   |        |                                            | оценку взрослого и сверстника.<br>Сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время. Играть в подвижную игру «Борьба за мяч».                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                         |
| <b>Лёгкая атлетика (4 ч)</b> |                                              |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                         |
| 94                           | Беговые упражнения.                          | 1 | Т<br>П | коллективная                               | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения. Играть в подвижную игру «Командные хвостики» . |  |  | Секундомер, свисток, 3 фишки или конуса                 |
| 95                           | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч».                     |  |  | Секундомер, свисток, 3 фишки или конуса, футбольный мяч |
| 96                           | Тестирование челночного бега 3х10 м.         | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная, тестирование | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.                                                                                                                                                                                        |  |  | Секундомер, свисток, мячи для метания                   |

|                                          |                                            |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|---|--------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------|
|                                          |                                            |   |        |                                            | <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>                                                                                                                                            |  |  |                                          |
| 97                                       | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 | К      | Индивидуальная, коллективная, тестирование | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне».</p> |  |  | Секундомер, свисток, мяч для метания     |
| <b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b> |                                            |   |        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                          |
| 98                                       | Футбольные упражнения.                     | 1 | Т<br>П | коллективная                               | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции..</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол».</p>                                                      |  |  | Секундомер, свисток, 1-3 футбольных мяча |
| 99                                       | Спортивная игра «Футбол».                  | 1 | П      | коллективная                               | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | Секундомер, свисток,                     |

|                                          |                              |   |   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                           |
|------------------------------------------|------------------------------|---|---|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                              |   |   |                              | сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.<br><b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол».                                                                                                                        |  |  | футбольные мячи                                                           |
| <b>Лёгкая атлетика (1 ч)</b>             |                              |   |   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                           |
| 100                                      | Бег на 1000 метров           | 1 | К | Индивидуальная, коллективная | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол».                              |  |  | Секундомер, свисток, 1-3 футбольных мяча                                  |
| <b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b> |                              |   |   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                           |
| 101                                      | Спортивные игры              | 1 | П | коллективная                 | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры. |  |  | Секундомер, свисток, футбольный мяч, баскетбольный мяч, рулетка, 4 конуса |
| 102                                      | Подвижные и спортивные игры. | 1 | П | коллективная                 | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | Секундомер, свисток,                                                      |

|       |  |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                         |
|-------|--|-------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|
|       |  |       |  |  | <p>в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.</p> |  |  | инвентарь, который можно использовать для подвижных игр |
| ИТОГО |  | 102 ч |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                         |

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

| №п/п                                               | Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                | Число                        | Примечание |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|
| <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |            |
|                                                    | В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы.1-4 классы. М. «Просвещение» 2013 г.<br><b>Учебники.</b><br>В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2012 г.<br><b>Методические пособия.</b><br>В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г. | 1<br><br>Д<br><br>Д          |            |
| <b>Технические средства обучения (ТСО)</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |            |
|                                                    | 1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.<br><br>2. Персональный компьютер с принтером.<br><br>3.Мультимедийный проектор                                                                                                                                                                      | Д<br><br>Д                   |            |
| <b>Учебно-практическое оборудование</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |            |
|                                                    | Бревно напольное (3 м)<br><br>Козел гимнастический<br><br>Перекладина гимнастическая (пристеночная)<br><br>Стенка гимнастическая<br><br>Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)                                                                                                                                   | п<br><br>п<br><br>п<br><br>п |            |

|                                                                                                                               |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)                           | Д |  |
| Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные | К |  |
| Палка гимнастическая                                                                                                          |   |  |
| Скакалка детская                                                                                                              | К |  |
| Мат гимнастический                                                                                                            | К |  |
| Коврики: гимнастические, массажные                                                                                            | П |  |
| Кегли                                                                                                                         | К |  |
| Обруч пластиковый детский                                                                                                     | Д |  |
| Планка для прыжков в высоту                                                                                                   | К |  |
| Стойка для прыжков в высоту                                                                                                   | Д |  |
| Флажки: разметочные с опорой; стартовые                                                                                       | Д |  |
| Лента финишная                                                                                                                | Д |  |
| Дорожка разметочная резиновая для прыжков                                                                                     | Д |  |
| Рулетка измерительная                                                                                                         | Д |  |
| Лыжи детские (с креплениями и палками)                                                                                        | Д |  |
|                                                                                                                               | К |  |
| Щит баскетбольный тренировочный                                                                                               | Д |  |

|                       |                                              |   |  |
|-----------------------|----------------------------------------------|---|--|
|                       | Сетка для переноса и хранения мячей          | Д |  |
|                       | Волейбольная стойка универсальная            | Д |  |
|                       | Сетка волейбольная                           | Д |  |
|                       | Аптечка                                      |   |  |
| <b>Игры и игрушки</b> |                                              |   |  |
|                       | Стол для игры в настольный теннис            | п |  |
|                       | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | п |  |
|                       | Футбол                                       | п |  |
|                       | Шахматы ( с доской)                          | п |  |
|                       | Шашки (с доской)                             | п |  |