

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Каяльская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Каяльская СОШ)



Утверждаю:

«30» августа 2019г.

Директор школы Н.Ф. Бурунина

Приказ №147 от 30 августа 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Физическая культура»

4 класс

Количество часов: 102

Учитель: Чернякова Елизавета Евгеньевна

2019-2020 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» 4 класса, автором которой является Лях В.И. УМК «Школа России».

**Программа адаптирована и для обучения детей 8 вида.**

Преподавание предмета в 2019 – 2020 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2019-2020 уч.г.
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2019 -2020 учебный год.

**Цель** рабочей программы по физической культуре – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности по средствам освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Описание ценностных ориентиров 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.

#### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движении и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнения их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса **научатся:**

- знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### **получат возможность научиться:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать 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 лежа, 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

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

### 3. Содержание учебного предмета.

Раздел учебной программы	Элементы стандарта образования
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социальные основы
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма
Легкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики Подвижные игры с элементами спортивных игр	Развитие способностей физических качеств Практические умения, двигательные действия и навыки, действия и приемы в народных, подвижных и спортивных играх

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и



гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».



#### 4. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Планируемые результаты		
	план	факт		предметные	метапредметные	личностные
<b>Знания о физической культуре</b>						
1			Техника безопасности на уроках физической культуры	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Легкая атлетика</b>						
2			Бег на 30 м с высокого старта	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

					необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3			Техника челночного бега	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4			Челночный бег 3 x 10 м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

					<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	
5-6			Бег на 60 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
7			Метание мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

				«Колдунчики»	мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	социальной справедливости и свободе
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
8-9			Техника паса в футболе	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Знания о физической культуре</b>						
10-11			Спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов,	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

				правила спортивной игры «Футбол»	условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика						
12-13			Техника прыжка в длину с разбега	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14			Прыжок в длину с разбега на результат	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15			Контрольный	Знать, как	<b>Коммуникативные:</b> добывать	Развитие этических

			урок по прыжкам в длину с разбега	выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
16			Контрольный урок по футболу	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Легкая атлетика</b>						
17			Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

					цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	в разных социальных ситуациях
18			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
19			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Легкая атлетика</b>						



20			Прыжок в длину с места.			
21			Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волкворву»	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика с элементами акробатики						
22			Тестирование подтягиваний и отжиманий	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
23			Тестирование виса на время	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по-	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

				<p>движной игры «Вышибалы»</p>	<p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»</p>	<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
24			Броски и ловля мяча в парах	<p>Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
25			Броски мяча в парах на точность	<p>Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и на-</p>

					<b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»	ходить выходы из спорных ситуаций
26			Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
27			Броски и ловля мяча в парах у стены	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

28			Подвижная игра «Осада города»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города»	<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 заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
29-30			Броски и ловля мяча	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
31			Упражнения с мячом	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

				«Штурм»	правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм»	социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества
32-33			Ведение мяча	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
34-35			Подвижные игры	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
36			Кувырок	Знать технику	<b>Коммуникативные:</b> с	Развитие мотивов учебной

			Вперед	выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
37-38			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
<b>Знания о физической культуре</b>						
39			Зарядка	Знать, что такое	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать	Развитие навыков сотруд-

				зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
40-41			Кувырок назад	Знать правил: выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
42			Круговая тренировка	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют,	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли-



				правила выполнения игрового упражнения на внимание	оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	востости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
43-44			Стойка на голове и руках	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
<b>Знания о физической</b>						
45			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастиче-	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребно-

				скими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»	стей, ценностей и чувств
Гимнастика с элементами акробатики						
46			Гимнастические упражнения	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47			Висы	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
48			Лазанье по	Знать, как лазать	<b>Коммуникативные:</b> с	Развитие этических

			гимнастической стенке и висы	по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
49			Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
50			Прыжки со скакалкой	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку,	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осуществлять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

				правила подвижной игры «Горячая линия»	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
51-52			Прыжки со скакалкой в тройках	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
53-54			Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-

						лыми в разных социальных ситуациях
55			Упражнения на гимнастическом бревне	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
56-57			Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
58-59			Вращение обруча	Знать, какие варианты вращения обруча	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических

				существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60			Круговая тренировка	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Легкая атлетика</b>						
61-62			Полоса препят-	Знать, как преодолевать	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			ствий	полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
63			Усложненная полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
64			Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков



				«Вышибалы с кеглями»	указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
65			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Знания о физической культуре</b>						
66			Физкультминутка	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия

				ранением»	Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	другим людям
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
67			Знакомство с опорным прыжком	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68-69			Опорный прыжок	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

				хопах»	и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопках»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
70			Контрольный урок по опорному прыжку	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
71-72			Броски мяча через волейбольную сетку	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-

					через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	лыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
73-74			Подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол
75			Упражнения с мячом	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
76-			Волей-	Знать, какие	Коммуникативные: слушать и	Развитие мотивов учебной

77			больные упражнения	волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»	слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
78			Контрольный урок по волейболу		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Легкая атлетика</b>						
79			Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-

				«Точно в цель»	Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
80			Броски набивного мяча правой и левой рукой	Набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
81			Тестирование виса на время	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
82			Тестирование наклона из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

				из положения стоя.	отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклон вперед из положения стоя.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Легкая атлетика</b>						
83			Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
84			Тестирование подтягиваний и отжима	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

					тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
86-87			Баскетбольные упражнения	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
<b>Легкая атлетика</b>						
88			Тестирование метания малого	Знать правила проведения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности



			мяча на точность	тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
89-90			Спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Легкая атлетика</b>						
91			Беговые упражнения	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвосты»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст-

					необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
92			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
93			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x Юме высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x Юм, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

						формирование установки на безопасный образ жизни
94			Тестирование метания мешочка на дальность	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные и спортивные игры						
95			Футбольные упражнения	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>Познавательные:</b> выполнять футбольные упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96-97			Спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-

				упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»	ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<b>Легкая атлетика</b>						
98			Бег на 1000 м	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
99-100			Спортивные игры	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

					Познавательные: передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры	
101			Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
102			Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

«Рассмотрено»

на заседании МО

учителей начальных классов

« 30 » августа 2019 г.

Руководитель: \_\_\_\_\_ Щербаченко Т.А.

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2019 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Я.А. Ведута