

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Угорье  
муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрена:

На заседании МО  
Протокол № 1  
«29» августа 2018 г

Проверена:

Ответственная за УВР:  Маркина Е.П.  
«01» сентября 2018 г

Утверждаю:

Директор школы:  Панарина А.Н.  
Приказ № 116-ОД  
«01» сентября 2018 г



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*** ***по физической культуре***

**Класс: 3**

УМК «Школа России»

Учитель: *Зезина Елена Александровна*

Количество часов на учебный год: 102, в неделю 3 час.

Учебник: *Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.М.:Просвещение,2018*

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. *1-4 класс*» М.: «Просвещение», 2014г

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **102 часа в год, (3 часа в неделю).**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

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.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- 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.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному 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.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.

Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средн.	Высок.	Низк.	Средн.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	3x10 м, с	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6 -и минутный бег	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

### 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.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты			Формы контроля	Дата
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
<b>Знания о физической культуре-3</b>								
1	ТБ на уроках физической культуры	Урок вводный 1 час	Усвоить правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;приемы самоконтроля и первая помощь.	– правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;приемы самоконтроля и первая помощь.	<u>Познавательные</u> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры <u>Коммуникативные</u> Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу <u>Регулятивные</u> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Беседа	
2	История ФК и спорта через историю семьи	Урок-беседа 1 час	историю ФК и спорта через семью.	историю ФК и спорта через семью.	<u>Познавательные</u> Факты истории развития физической культуры <u>Коммуникативные</u> Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям <u>Регулятивные</u> Осознание человеком себя как представителя страны и государства	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Беседа	
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка	Урок-беседа 1 час	понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка».	понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка».	<u>Познавательные</u> Контролировать режимы физической нагрузки на организм <u>Коммуникативные</u> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог <u>Регулятивные</u> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Беседа	
<b>Легкая атлетика-12</b>								
4	Разновидности ходьбы; ходьба через	Урок комбинированный	правила по ТБ на уроках л/а.	правила по ТБ на уроках л/а.	<u>Познавательные</u> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы <u>Коммуникативные</u> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные</u>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	Беседа, выполнение	

	препятствия. ТБ на уроках л/а	1 час			Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	самостоятельность, инициативу, ответственность	упражнений	
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбинированный 1 час	выполнять ускорение.	выполнять ускорение.	<u>Познавательные</u> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы <u>Коммуникативные</u> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные</u> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	выполнение упражнений	
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный 1 час	выполнять ускорение.	выполнять ускорение.	<u>Познавательные</u> Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость <u>Коммуникативные</u> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные</u> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	выполнение упражнений, игра	
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	Урок контрольный 1 час	выполнять ускорение.	выполнять ускорение.	<u>Познавательные</u> Умение контролировать скорость, ускоряться <u>Коммуникативные</u> Проявлять упорство и выносливость <u>Регулятивные</u> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы	Стремление преодолеть себя	выполнение упражнений на результат, игра	
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»	Урок контрольный 1 час	выполнять ускорение.	выполнять ускорение.	<u>Познавательные</u> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы <u>Коммуникативные</u> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные</u> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выполнение упражнений на результат, игра	

9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	Урок комбинированный 1 час	выполнять многоскоки.	выполнять многоскоки.	<u>Познавательные</u> Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться <u>Коммуникативные</u> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог <u>Регулятивные</u> Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	Урок комбинированный 1 час	выполнять приземление на две ноги.	выполнять приземление на две ноги.	<u>Познавательные</u> Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно <u>Коммуникативные</u> Уметь поддержать слабого игрока Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам <u>Регулятивные</u> Самостоятельно оценивать свои физические возможности	Стремление выполнить лучший свой прыжок		
11	Прыжок в длину с места на результат	Урок контрольный 1 час	выполнять приземление на две ноги.	выполнять приземление на две ноги.	<u>Познавательные</u> Технически правильно выполнять двигательные действия <u>Коммуникативные</u> Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам <u>Регулятивные</u> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	выполнение упражнений на результат	
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Урок комбинированный 1 час	определить толчковую ногу.	определить толчковую ногу.	<u>Познавательные</u> Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств <u>Коммуникативные</u> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные</u> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

13	Челночный бег 3x10 м на результат	Урок контрольный 1 час	правила выполнения челночного бега.	правила выполнения челночного бега.	<u>Познавательные</u> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. <u>Коммуникативные</u> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. <u>Регулятивные</u> Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	выполнение упражнений на результат	
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Урок комбинированный 1 час	выполнять метание мяча в цель.	выполнять метание мяча в цель.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику метания малого мяча в цель. <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча		
15	Метание набивного мяча на дальность	Урок контрольный 1 час	выполнять метание мяча в цель.	выполнять метание мяча в цель.	<u>Познавательные</u> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. <u>Коммуникативные</u> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <u>Регулятивные</u> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выполнение упражнений на результат, игра	

### Способы физкультурной деятельности-3

16	Составление режима дня	Урок-беседа 1 час	Понимать значение режима дня.	Понимать значение режима дня.	<u>Познавательные</u> Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК. <u>Коммуникативные</u> Контролировать свои действия. <u>Регулятивные</u> Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время	Беседа, индивидуальная работа	
17	Правильная осанка	Урок-беседа 1 час	выполнять упражнения для формирования правильной	выполнять упражнения для формирования	<u>Познавательные</u> Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. <u>Коммуникативные</u> Контролировать свои действия. <u>Регулятивные</u> Стремление к	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	беседа	

			осанки	ия правильной осанки	3.О.Ж., способы достижения цели			
18	Физическое развитие	Урок-беседа 1 час	измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы).	измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы).	<u>Познавательные</u> Необходимость отслеживания состояния здоровья <u>Коммуникативные</u> Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику <u>Регулятивные</u> Бережное отношение к другим людям	Бережное отношение к своему здоровью	беседа	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1</b>								
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	Урок-беседа 1 час	Усвоить правила составления комплекса упражнений.	правила составления комплекса упражнений.	<u>Познавательные</u> Необходимость отслеживания состояния здоровья <u>Коммуникативные</u> Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику <u>Регулятивные</u> Бережное отношение к другим людям	Бережное отношение к своему здоровью	выполнение упражнений, игра	
<b>Подвижные игры-15</b>								
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	Урок игровой 1 час	Усвоить правила ТБ во время проведения подвижных игр.	правила ТБ во время проведения подвижных игр.	<u>Познавательные</u> Технически правильно выполнять двигательные действия <u>Коммуникативные</u> Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам <u>Регулятивные</u> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Беседа, индивидуальное опрос, игра	
21	Игра «Белые медведи».	Урок игровой 1 час	играть в команде.	играть в команде.	<u>Познавательные</u> Уметь играть в подвижные игры с бегом <u>Коммуникативные</u> Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» <u>Регулятивные</u> Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	игра	
22	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	проявлять физические качества (ловкость,	проявлять физические качества (ловкость,	<u>Познавательные</u> Факты истории развития физической культуры <u>Коммуникативные</u> Стремление к справедливости, чести и достоинству по	Значение физической культуры в жизнедеятельности	игра	

			быстроту).	быстроту).	отношению к себе и к другим людям <u>Регулятивные</u> Осознание человеком себя как представителя страны и государства	человека		
23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок соревновательно-контрольный 1 час	Усвоить технику выполнения подтягивания.	технику выполнения подтягивания.	<u>Познавательные</u> Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <u>Коммуникативные</u> Излагать правила и условия проведения подвижных игр <u>Регулятивные</u> Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	выполнение упражнений, игра	
24	Элементы игры «Пионербол»	Урок игровой 1 час	Усвоить правила игры.	правила игры.	<u>Познавательные</u> Умение самостоятельно выработать стратегию игры <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре <u>Регулятивные</u> Различать ситуации поведения в подвижных играх	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	игра	
25	Игра «Пятнашки»	Урок игровой 1 час	играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	<u>Познавательные</u> Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр <u>Регулятивные</u> Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	игра	
26	Игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	выполнять расчет в шеренгах.	выполнять расчет в шеренгах.	<u>Познавательные</u> Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр <u>Регулятивные</u> Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	игра	
27	Игра «Пустое место»	Урок игровой 1 час	быть ловким.	быть ловким.	<u>Познавательные</u> Развивать выдержку, прыгучесть во время игры <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные	Проявлять координацию, внимание, быстроту	игра	

					умения, управлять эмоциями во время подвижных игр <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры	и ловкость во время проведения подвижных игр		
28	Игра «Метко в цель»	Урок соревновательного контрольный 1 час	метать мяч в цель.	метать мяч в цель.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику метания малого мяча <u>Коммуникативные</u> Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	игра	
29	Эстафеты с мячом	Урок комбинированный 1 час	Усвоить ТБ при эстафетах.	ТБ при эстафетах.	<u>Познавательные</u> Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности <u>Регулятивные</u> Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Воспитывать в себе волю к победе	выполнение упражнений	
30	Эстафеты с обручем	Урок игровой 1 час	Совершенствовать условия передачи эстафеты.	условия передачи эстафеты.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику владения обручем <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	выполнение упражнений	
31	Игра «Перестрелка»	Урок игровой 1 час	Учиться играть в игру по упрощенным правилам.	играть в игру по упрощенным правилам.	<u>Познавательные</u> Осваивать строевые команды. <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану <u>Регулятивные</u> Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	игра	
32	Игра «Белые медведи»	Урок игровой 1 час	быть внимательным.	быть внимательным.	<u>Познавательные</u> Стремиться найти свою стратегию в игре <u>Коммуникативные</u> Проявлять положительные качества личности <u>Регулятивные</u> Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	игра	
33	Эстафеты с	Урок	выявлять	выявлять	<u>Познавательные</u> Осваивать технику владения	Проявлять точность,	выпо	

	предметам и	соревновательный контрольный 1 час	победителя.	победителя.	мячом <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	ловкость и быстроту во время эстафет	ление упражнений, игра	
34	Игра «Второй лишний»	Урок игровых 1 час	Усвоить правила проведения игры.	правила проведения игры.	<u>Познавательные</u> Стремиться найти свою стратегию в игре <u>Коммуникативные</u> Проявлять положительные качества личности <u>Регулятивные</u> Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	игра	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1</b>								
35	Физкультминутка на уроке	Урок-беседа 1 час	Усвоить значение проведения физкультминуток на уроках.	значение проведения физкультминуток на уроках.	<u>Познавательные</u> Необходимость отслеживания состояния здоровья <u>Коммуникативные</u> Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику <u>Регулятивные</u> Бережное отношение к другим людям	Бережное отношение к своему здоровью	Беседа, выполнение ление физкультминуток	
<b>Гимнастика с основами акробатики-15</b>								
36	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Урок комбинированный 1 час	Усвоить правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	<u>Познавательные</u> Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» <u>Коммуникативные</u> Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Беседа, выполнение упражнений, игра	
37	Строевые упражнения. Построение и перестроен	Урок комбинированный 1 час	выполнять строевые действия.	выполнять строевые действия.	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки,	выполнение упражнений,	

	ие. Группировка. Перекаты				разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	координации	игра	
38	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами»	Урок групповой 1 час	выполнять акробатические элементы.	выполнять акробатические элементы.	<u>Познавательные</u> Выполнение строевых команд под счет.Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем_ <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Совершенствование осанки и координации	выполнение упражнений, игра	
39	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой 1 час	выполнять акробатические элементы.	выполнять акробатические элементы.	<u>Познавательные</u> Знать технику выполнения двигательных действий <u>Коммуникативные</u> Находить ошибки, уметь их исправлять	Находить ошибки, уметь их исправлять	выполнение упражнений, игра	
40	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой 1 час	выполнять акробатические элементы.	выполнять акробатические элементы.	<u>Познавательные</u> Уметь выполнять акробатические элементы отдельно_ <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно_ <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Развитие координационных способностей	выполнение упражнений, игра	
41	Строевые упражнения	Урок соревновательный	выполнять упражнения на	выполнять упражнения	<u>Познавательные</u> Уметь организовать самостоятельную деятельность_	Активно включаться в работу, проявлять	выполнение	

	я. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	о-ватель-но-контрольный 1 час	гибкость.	на гибкость.	<u>Коммуникативные</u> Управлять эмоциями при общении со сверстниками <u>Регулятивные</u> Технически правильно выполнять действия	смекалку и сообразитель-ность	е упра- жнен- ий	
42	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	Урок групповой 1 час	выполнять правильный хват.	выполнять правильный хват.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности <u>Коммуникативные</u> Осваивать работу по отделениям <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	выпо- лнени- е упра- жнен- ий	
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный 1 час	выполнять приемы страховки.	выполнять приемы страховки.	<u>Познавательные</u> Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности <u>Коммуникативные</u> Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Проявлять внимание, ловкость, координацию	выпо- лнени- е упра- жнен- ий	
44	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час	передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	<u>Познавательные</u> Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке <u>Регулятивные</u> Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	выпо- лнени- е упра- жнен- ий, игра	
45	Передвижение по гимнастической скамейке в упоре	Урок комбинированный	передвигаться по гимнастической скамейке в упоре	передвигаться по гимнастической скамейке в упоре	<u>Познавательные</u> Описывать универсальные действия при лазании по канату <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать и	Проявлять качества силы, координации, быстроты при	выпо- лнени- е	

	ской скамейке. «Эстафета с чехардой»	-ный 1 час	на коленях, лежа на животе).	кой скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	проявлять взаимовыручку при работе в парах <u>Регулятивные</u> Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	выполнении упражнений прикладной направленности	упражнений, игра	
46	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие 1 час	Усвоить способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	<u>Познавательные</u> Описывать универсальные действия при лазании по канату. <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. <u>Регулятивные</u> Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Урок-путешествие	
47	Произвольное преодоление простых препятствий	Урок-путешествие 1 час	найти свой способ преодоления препятствий.	найти свой способ преодоления препятствий.	<u>Познавательные</u> Уметь организовать самостоятельную деятельность. <u>Коммуникативные</u> Управлять эмоциями при общении со сверстниками <u>Регулятивные</u> Технически правильно выполнять действия	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Урок-путешествие	
48	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие 1 час	Усвоить способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. <u>Коммуникативные</u> Осваивать работу по отделениям <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Урок-путешествие	
49	Упражнения в равновесии на бревне.	Урок комбинированный	держат равновесие на одной ноге; ходьба	держат равновесие на одной ноге; ходьба.	<u>Познавательные</u> Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. <u>Коммуникативные</u> Осваивать работу по	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие	выполнение упражнения	

	Игра «Кто ушел?»	1 час			отделениям <u>Регулятивные</u> Уметь корректировать свои действия и действия в группе		жнений, игра		
50	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»	Урок комбинированный 1 час	Усвоить виды шагов (приставные, подскоки, шагопольки).	виды шагов (приставные, подскоки, шагопольки).	<u>Познавательные</u> Описывать технику выполнения танцевальных шагов_ <u>Коммуникативные</u> Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений_ <u>Регулятивные</u> Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие	выполнение упражнений, игра		
<b>Лыжные гонки-12</b>									
51	ТБ на уроках лыжной подготовки	Урок вводный 1 час	Усвоить ТБ на уроках.	ТБ на уроках.	<u>Познавательные</u> Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время <u>Коммуникативные</u> Уметь слушать и вступать в диалог <u>Регулятивные</u> Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Персональный подбор лыжного инвентаря	беседа		
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный 1 час	значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	<u>Познавательные</u> . Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом_ <u>Коммуникативные</u> Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему <u>Регулятивные</u> ТБ	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	выполнение упражнений		
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный 1 час	переносить тяжесть тела на месте.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом	<u>Познавательные</u> Уметь координировать свои движения стоя на лыжах <u>Коммуникативные</u> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык_ <u>Регулятивные</u> Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки		выполнение упражнений		
54	Передвижение на лыжах	Урок контрольный	Совершенствование передвижения на	переносить тяжесть тела на месте.	<u>Познавательные</u> Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок <u>Коммуникативные</u> Поочередно	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим	выполнение		

	ступающими и скользящим шагом без палок	1 час	лыжах ступающим шагом		выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему <u>Регулятивные</u> ТБ	шагом	упражнений	
55-56	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Урок комбинированный 2 часа	переносить тяжесть тела в движении.	переносить тяжесть тела в движении.	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками_ <u>Коммуникативные</u> Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему <u>Регулятивные</u> ТБ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	выполнение упражнений	
57-58	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Урок комбинированный 2 часа	передвигаться на лыжах.	передвигаться на лыжах.	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками_ <u>Коммуникативные</u> Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему <u>Регулятивные</u> ТБ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	выполнение упражнений	
59	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Урок комбинированный 1 час	выполнять поворот.	выполнять поворот.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику выполнения поворотов_ <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице_ <u>Регулятивные</u> ТБ	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости	выполнение упражнений, игра	
60	Игра «Чьи лыжи быстрее»	Урок игровой 1 час	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок_ <u>Коммуникативные</u> Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему <u>Регулятивные</u> ТБ		игра	
61	Повороты переступанием	Урок соревновательный	выполнять поворот в	выполнять поворот в	<u>Познавательные</u> Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах_	Развитие координации	выполнение	

	ием. Игра «Быстрый лыжник»	о-ватель но-контрольный 1 час	движении.	движении.	<u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице_ <u>Регулятивные</u> ТБ		е упра жен ий, игра	
62	Эстафеты на лыжах	Урок соревно-ватель но-контрольный 1 час	Усвоить правила игр.	правила игр.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах_ <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице_ <u>Регулятивные</u> ТБ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Урок соревно-вательно-контрольный	
<b>Подвижные игры-31</b>								
63-64	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	Урок игровой 2 час	передавать и ловить мяч.	передавать и ловить мяч.	<u>Познавательные</u> Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр_ <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом	выполнение упра жен ий, игра	
65-66	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	Урок игровой 2 час	передавать и ловить мяч.	передавать и ловить мяч.	<u>Познавательные</u> Осваивать технические действия из спортивных игр <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	выполнение упра жен ий, игра	
67	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	Урок игровой 1 час	Усвоить правила игры.	правила игры.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику владения мячом <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Проявлять силовые качества и точность	выполнение упра жен ий,	

							игра	
68-69	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	Урок игровой 2 час	бросать мяч в цель.	бросать мяч в цель.	<u>Познавательные</u> Совершенствование техники владения мячом_ <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	выполнение упражнений, игра	
70	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	Урок игровой 1 час	бросать мяч в цель.	бросать мяч в цель.	<u>Познавательные</u> Совершенствование техники владения мячом_ <u>Коммуникативные</u> Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний <u>Регулятивные</u> Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	выполнение упражнений, игра	
71-73	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный 2 часа	передавать мяч разными способами.	передавать мяч разными способами.	<u>Познавательные</u> Совершенствование техники владения мячом <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения работы в парах_ <u>Регулятивные</u> Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	выполнение упражнений, игра	
74-75	Передача мяча снизу, от груди	Урок контрольный 2 час	передавать мяч разными способами.	передавать мяч разными способами.	<u>Познавательные</u> Совершенствование техники владения мячом <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения работы в парах <u>Регулятивные</u> Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Урок контрольный	
76-77	Эстафеты с мячом	Урок игровой 2 час	передавать мяч разными способами.	передавать мяч разными способами.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству_ <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий <u>Регулятивные</u> Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	игра	

					игры			
78	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Урок игрового 1 час	передавать мяч разными способами.	передавать мяч разными способами.	<u>Познавательные</u> Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом <u>Коммуникативные</u> Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность <u>Регулятивные</u> Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	игра	
79-80	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игрового 2 час	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	<u>Познавательные</u> Совершенствовать технику владения мячом <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения работы в группе <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Стремиться к победе в игре	игра	
81-82	Ведение мяча в шаге. Игра «Мяч под ногами»	Урок игрового 2 час	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	<u>Познавательные</u> Совершенствовать технику владения мячом <u>Коммуникативные</u> Управлять эмоциями во время игры <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	выполнение упражнений, игра	
83-84	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок контрольный 2 час	вести мяч правильно.	вести мяч правильно.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику владения мячом. <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	выполнение упражнений, игра	
85-86	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами»,	Урок игрового 2 часа	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику владения мячом <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <u>Регулятивные</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	выполнение упражнений, игра	

	«Перестрелка»							
87	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игровой 1 час	быстро передавать мяч	быстро передавать мяч	<u>Познавательные</u> Совершенствовать технику владения мячом <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения работы в группе <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Стремиться к победе в игре	выполнение упражнений, игра	
88	Эстафеты с мячом	Урок соревновательный 1 час	быстро передавать, ловить и вести мяч.	быстро передавать, ловить и вести мяч.	<u>Познавательные</u> Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <u>Регулятивные</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Стремиться к победе в игре	выполнение упражнений, игра	
89	Эстафета со скакалкой	Урок соревновательный контрольный 1 час	прыгать разными способами на скакалке.	прыгать разными способами на скакалке.	<u>Познавательные</u> Совершенствование физических навыков <u>Коммуникативные</u> Умение высказывать и аргументировать свое мнение <u>Регулятивные</u> Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека	выполнение упражнений, игра	
90	Эстафеты с обручем	Урок соревновательный 1 час	выполнять движения с обручем.	выполнять движения с обручем.	<u>Познавательные</u> Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <u>Регулятивные</u> Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Стремиться к победе в игре	выполнение упражнений, игра	
91-92	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Урок игровой 2 часа	быстро передавать, ловить мяч.	быстро передавать, ловить мяч.	<u>Познавательные</u> Совершенствовать технику владения мячом <u>Коммуникативные</u> Осваивать универсальные умения работы в группе <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и	Стремиться к победе в игре	выполнение упражнения	

					вносить изменения в поведение во время игры		жнений, игра	
93	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Урок игрового 1 час	быстро передавать, ловить мяч.	быстро передавать, ловить мяч.	<u>Познавательные</u> Освоение новых двигательных действий <u>Коммуникативные</u> Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим <u>Регулятивные</u> Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества	выполнение упражнений, игра	
<b>Легкая атлетика-9</b>								
94	Бег до 3 мин	Урок комбинированный 1 час	бежать в равномерном темпе.	бежать в равномерном темпе.	<u>Познавательные</u> Описывать технику выполнения беговых упражнений <u>Коммуникативные</u> Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	Развивать скорость, выносливость		
95	Эстафеты	Урок соревновательный 1 час	передавать эстафету (палочку).	передавать эстафету (палочку).	<u>Познавательные</u> Умение контролировать скорость при беге <u>Коммуникативные</u> Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений <u>Регулятивные</u> Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	Формирование потребности к ЗОЖ	Урок соревновательный	
96	Челночный бег 3x10 м	Урок контрольный 1 час	правила выполнения челночного бега.	правила выполнения челночного бега.	<u>Познавательные</u> Описывать технику челночного бега <u>Коммуникативные</u> Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений <u>Регулятивные</u> Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Развивать скорость, ловкость	выполнение упражнений, игра	
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревновательный	понятие «короткая дистанция».	понятие «короткая дистанция».	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Урок соревновательный	

		ный 1 час			<u>Коммуникативные</u> Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений <u>Регулятивные</u> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений		ь-ный	
98	Бег до 3 мин	Урок-путешествие 1 час	Усвоить понятие «темпа бега».	понятие «темпа бега».	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений_ <u>Коммуникативные</u> Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Урок-путешествие	
99	Прыжки с высоты до 40 см	Урок комбинированный 1 час	приземляться на две ноги.	приземляться на две ноги.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений_ <u>Коммуникативные</u> Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	выполнение упражнений, игра	
100	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	Урок соревновательный 1 час	выполнять прыжки через скакалку	выполнять прыжки через скакалку.	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений_ <u>Коммуникативные</u> Уметь объяснить правила и организовать игру в группе <u>Регулятивные</u> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности	выполнение упражнений, игра	
101	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный 1 час	понятие «здоровье». бежать в равномерном темпе.	понятие «здоровье». бежать в равномерном темпе.	<u>Познавательные</u> Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений_ <u>Коммуникативные</u> Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических	Урок контрольный	

					физически сложных заданий <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	упражнений на трудовую деятельность		
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	Урок соревновательного контрольного	Усвоить ТБ при метании мяча.	ТБ при метании мяча.	<u>Познавательные</u> Осваивать технику метания малого мяча в цель <u>Коммуникативные</u> Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча <u>Регулятивные</u> Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Урок соревновательного контрольного	