*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Начальное общее образование

4 класс

Количество часов: 105 часов (3 часа в неделю)

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Агешина Елена Андреевна, учитель физической культуры, соответствие.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1

(протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О

от «31» августа 2020 г.».

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2016 г.

**Планируемые результаты учебного предмета**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
  + формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  + особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Часы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
| 6 | Спортивные игры с элементами волейбола | 25 |
| **Всего:** | | **105** |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 5,2 | 6,6 | 6,8 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 5:50 | 6:10 | 6:50 | 6:10 | 6:30 | 6:50 |
| **Прыжок в длину с места** | см | 165 | 140 | 130 | 155 | 135 | 125 |
| **Прыжок в высоту способом перешагивания** | см | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| **Отжимания от пола** | кол-во раз | 16 | 11 | 7 | 11 | 7 | 3 |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-во раз | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| **Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)** | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Прыжки на скакалке, за 1 минуту** | кол-во раз | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
| **1** | Бег на 60 метров (секунд) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| **2** | Бег на 1 километр (мин:сек) | 4:50 | 6:10 | 6:30 | 6:00 | 6:30 | 6:50 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 290 | 220 | 190 | 260 | 200 | 190 |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| **6** | Метание мяча весом 150г (метров) | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |
| **7.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 6:45 | 7:45 | 8:15 | 7:30 | 8:20 | 8:40 |
| **7.2** | или бег на лыжах 2км | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **7.3** | или кросс 2км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **8** | Плавание без учёта времени (метров) | 50 | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условие | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | ТЕМА УРОКА | | Планируемые результаты  (предметные) | ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | | | |
| Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 16 часов** | | | | | | | | |
| 1 | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 3 | Бег из разных исходных положений | | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением | | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 5 | Челночный бег 3х10м. | | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,  оценка). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  *Режим дня и личная гигиена* | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 7 | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 8 | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 9 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 10 | Метание в цель. | Выполнять броски набивного мяча в корзину | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 11 | Игра «К своим флажкам».  *.* | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Выполнять совместную деятельность, распределять роли. | |
| 12 | Игра «Быстро по местам». | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | |
| 13 | Игра «Не оступись» | Связь физических качеств с физическим развитием. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |
| 14 | Игра «Точно в мишень»  *Правила организации и проведения игр.* | Правила проведения закаливающих процедур. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | |
| 15 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
| 16 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м. - ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
| **Спортивные игры (баскетбол) 24 часа, волейбол 10 часов** | | | | | | | | |
| 17 | Бросок и ловля мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 18 | Ведение мяча на месте.  *Правила поведения на уроках физической культуры.* | Осваивать технические действия основ спортивных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 19 | Ловля мяча на месте и в движении.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 20 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 22 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 23 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).  Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 24 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 25 | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 26 | Ведение, передача мяча в парах.  Игра «Охотники и утки» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 27 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 28 | Бросок и ловля мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 29 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 30 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 31 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 32 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).  Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 33 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 34 | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 35 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 36 | Ловля мяча на месте и в движении.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 38 | Передвижения, остановки, повороты с мячом | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 39 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 40 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 41 | Т.Б. на уроках спортивные игры с элементами волейбола. Правила игры в пионербол. Передача мяча сверху. Стойки, перемещение. | Развитие координационных способностей | Уметь терпеливо осваивать технические элементы, уметь проявлять инициативу. | Знание терминологии. | | Уметь работать в паре, группе. | | Осваивать технику перемещений, передач. |
| 42 | Бросок и ловля мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 43 | Бросок и ловля мяча на месте, через сетку.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 44 | Бросок и ловля мяча на месте, через сетку.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 45 | Ловля мяча на месте и в движении, по диагонали сетки.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 46 | Бросок и ловля мяча через сетку. | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 47 | Подача мяча через сетку  Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 48 | Бросок и ловля мяча у стены.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 49 | Игра в пионербол. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 50 | Игра в пионербол. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 12 часов, лыжная подготовка 14 часов** | | | | | | | | |
| 51 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 52-53 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 54 | Закрепление. Акробатическая комбинация. | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 55-56 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 57 | Совершенствование акробатических элементов | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 58-59 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 60 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 61-62 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 63 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 64-65 | Одновременный бесшажный ход | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития  (длину и  массу   тела),  развития  основных физических качеств |
| 66 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 67-68 | Одновременный бесшажный ход | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития  (длину и  массу   тела),  развития  основных физических качеств |
| 69 | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 70-71 | Лыжная подготовка |  |  |  | |  | |  |
| 72 | Упражнения на равновесие  *Измерение длины и массы тела.* | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 73-74 | Повороты переступанием на месте | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 75 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 76 | Игра «Бой петухов» | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| **Спортивные игры с элементами волейбола 15 часов** | | | | | | | | |
| 77 | Т.Б. на уроках спортивные игры с элементами волейбола. Правила игры в пионербол. Передача мяча сверху. Стойки, перемещение. | Развитие координационных способностей | Уметь терпеливо осваивать технические элементы, уметь проявлять инициативу. | Знание терминологии. | | Уметь работать в паре, группе. | | Осваивать технику перемещений, передач. |
| 78 | Бросок и ловля мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 79 | Бросок и ловля мяча на месте, через сетку.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 80 | Бросок и ловля мяча на месте, через сетку.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 81 | Ловля мяча на месте и в движении, по диагонали сетки.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 82 | Бросок и ловля мяча через сетку. | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 83 | Игра в пионербол. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 84 | Игра в пионербол. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 85 | Подача мяча через сетку  Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 86 | Бросок и ловля мяча у стены.  *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 87 | Игра в пионербол. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 88 | Игра в пионербол. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | | | | |
| 89 | Ходьба и бег с изменением темпа. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 90 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | Правила и технику выполнения челночного бега | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 91 | Бег 30 м.  Игра «Пятнашки»,  бег на скорость | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 92 | Бег с эстафетной палочкой | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 93 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 94 | Прыжки в длину с места.  Игра «Пустое место». | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению | Умение структурировать знания  Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 96 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 97 | Метание мяча в вертикальную цель.  Игра «Точно в мишень» | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 98 | Метание мяча на дальность | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 99 | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 100 | Игра «Третий лишний» | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 101 | Игра «Волк во рву» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 102 | Игра «Кто быстрее» | Выполнять правила подвижной игры | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | | Способность осуществлять коммуникативную деятельность. | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
| 103 | Игра «Точно в мишень» | Выполнять правила подвижной игры | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих. | Знать правила подвижной игры. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
| 104 | Игра «Третий лишний» | Выполнять правила подвижной игры | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих. | Знать правила подвижной игры. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
| 105 | Игра «Пустое место». | Выполнять правила подвижной игры | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих. | Знать правила подвижной игры. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |