**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соот­ветствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учеб­ников В.И. Ляха и обеспечена учебником для обще­образовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные и внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

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

***Задачи обучения:***

*•* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)

и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

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

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

**Общая характеристика курса**

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

Важнейшим требованием проведения современ­ного урока по физической культуре является обес­печение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подго­товленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте;

• концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; • Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

• приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 4 классе от­водится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 авгу­ста 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Тре­тий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

*•* формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям;

• развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социаль­ной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здо­ровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

*•* овладение способностью принимать и сохра­нять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, кон­тролировать и оценивать учебные дейст­вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наи­более эффективные способы достижения ре­зультата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оце­нивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать кон­фликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

*•* формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физиче­ское, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализа­ции;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**Содержание курса**

К концу учебного *года учащиеся* ***научатся:***

*•* по разделу *«Знания о физической культуре» -* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу *«Гимнастика с элементами акро­батики» —* выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься; по разделу *«Легкая атлетика» —* пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку; по разделу *«Лыжная подготовка» —* передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу *«Плавание» —* входить в воду, сколь­зить на груди и спине, плавать кролем на спи­не и на груди, нырять с тумбы, нырять с от­крытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Крокодильчик»,

«Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», проплывать дистанцию 50 м, иг­рать в подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами?», «Спрячься в воду»; • по разделу *«Подвижные и спортивные игры» —* выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Кол-во контроль­ных работ |
| Знания о физической культуре | 5 | 1 |
| Гимнастика с элементами акро­батики | 30 | 9 |
| Легкая атлетика | 23 | 12 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Плавание | 10 | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | 22 | 2 |
| Общее количество часов | 102 | 26 |

**Материально-техническое обеспечение**

***Библиотечный фонд:***

*•* стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культу­ре для учителей.

***Демонстрационный материал:***

*•* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности (ч/з проектор)

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения (ч/з проектор)

***Технические средства:***

*•* магнитофон, ноутбук, видеопроектор

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:***

*•* стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

• мостик гимнастический;

• козел гимнастический;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• палки гимнастические;

скакалки гимнастические;

обручи гимнастические;

маты гимнастические;

перекладина навесная

мячи набивные (1 кг);

мячи-хопы;

мячи малые (резиновые, теннисные);

мячи средние резиновые;

мячи большие (резиновые, баскетбольные,

волейбольные, футбольные);

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетки измерительные (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

стойки волейбольные;

стойки с баскетбольными кольцами;

сетка волейбольная;

конусы;

футбольные ворота;

аптечка медицинская.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро­ка | | Дата проведения | | | | Тема урока | | Тип урока | | | Технологии | | Решаемые проблемы | | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |  | | | |
|  | | план | | факт | |  | |  | | |  | |  | |  |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 | | 8 |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |
| 1 | |  | |  | | Органи-зацион-но-мето-дические требо­вания на уроках физиче­ской куль­туры | | Комби­нирован­ный | | | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные, коллективного выполнения за­дания | | Ознакомление учеников с организационно-ме­тодическими требова­ниями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ло-вишка» и «Колдунчики» | | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ло-вишка» и «Колдунчи­ки» |  | | | |
|  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
|  | |  | |  | | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 2 |  | |  | | Тестиро- | | Кон- | | Здоровьесбере- | | | Разучивание разминки | | Разминка в движении, | | | |
|  |  | |  | | вание бега | | трольный | | жения, самоана- | | | в движении, прове- | | тестирование бега | | | |  |
|  |  | |  | | на 30м | |  | | лиза и коррек- | | | дение тестирования | | на 30 м с высокого | | | |  |
|  |  | |  | | с высокого | |  | | ции действий, | | | бега на 30 м с высокого | | старта, подвижные | | | |  |
|  |  | |  | | старта | |  | | развития навы- | | | старта и подвижных игр | | игры «Салки с доми- | | | |  |
|  |  | |  | |  | |  | | ков самодиагно- | | | «Салки с домиками» | | ками» и «Салки — дай | | | |  |
|  |  | |  | |  | |  | | стики | | | и «Салки - дай руку» | | руку» | | | |
| 3 |  | |  | | Челноч­ный бег | | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, разви­вающего обуче­ния, педагогики сотрудничества | | | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне» | | Беговая разминка, чел­ночный бег, подвижная игра «Флаг на башне» | | | |
| 4 |  | |  | | Тести­рование челноч­ного бега 3х 10м | | Кон­трольный | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | | Повторение беговой разминки, проведение тестирования челноч­ного бега 3 х Ю м и по­движной игры «Колдун­чики» | | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х 10м, подвиж­ная игра «Колдунчики» | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Планируемые результаты | | | Комментарий учителя |
|  | Предметные | Метапредметные УУД | Лнчностные УУД |  |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | | | | |
|  | Знать орга- | *Коммуникативные:* слушать и слы- | Развитие мотивов учебной |  |
|  | низационно- | шать друг друга, уметь работать | деятельности и осознание |  |
|  | методические | в группе. | личностного смысла уче- |  |
|  | требования, | *Регулятивные:* определять новый | ния, принятие и освоение |  |
|  | применяемые | уровень отношения к самому себе | социальной роли обучаю- |  |
|  | на уроках фи- | как субъекту деятельности, находить | щегося, развитие навыков |  |
|  | зической куль- | необходимую информацию. | сотрудничества со сверст- |  |
|  | туры, строевые | *Познавательные:* уметь рассказать | никами и взрослыми |  |
|  | упражнения, | об организационно-методических | в разных социальных си- |  |
|  | правила по- | требованиях, применяемых на уро- | туациях |  |
|  | движных игр | ках физической культуры, выпол- |  |  |
|  | «Ловишка» | нять строевые упражнения, играть |  |  |
|  | и «Колдунчики» | в подвижные игры «Ловишка» |  |  |
|  |  | и «Колдунчики» |  |  |
|  | | | | |
|  | Знать правила | *Коммуникативные:* обеспечивать | Развитие этических |  |
|  | проведения | бесконфликтную совместную рабо- | чувств, доброжелательно- |  |
|  | тестирования | ту, слушать и слышать друг друга. | сти и эмоционально-нрав- |  |
|  | бега на 30 м | *Регулятивные:* адекватно понимать | ственной отзывчивости, |  |
|  | с высокого | оценку взрослого и сверстника, со- | сочувствия другим людям, |  |
|  | старта, правила | хранять заданную цель. | развитие самостоятельно- |  |
|  | подвижных игр | *Познавательные:* проходить тестиро- | сти и личной ответствен- |  |
|  | «Салки с доми- | вание бега на 30 м с высокого старта, | ности за свои поступки |  |
|  | ками» и «Сал- | играть в подвижные игры «Салки | на основе представлений |  |
|  | ки - дай руку» | с домиками» и «Салки - дай руку» | о нравственных нормах, |  |
|  |  |  | социальной справедливо- |  |
|  |  |  | сти и свободе |  |
|  | Знать технику | *Коммуникативные: с* достаточной | Развитие мотивов учебной |  |
|  | челночного | полнотой и точностью выражать | деятельности и осознание |  |
|  | бега, правила | свои мысли в соответствии с задача- | личностного смысла уче- |  |
|  | подвижной | ми и условиями коммуникации. | ния, принятие и освоение |  |
|  | игры «Флаг | *Регулятивные:* контролировать свою | социальной роли обучаю- |  |
|  | на башне» | деятельность по результату, осу- | щегося, развитие навыков |  |
|  |  | ществлять свою деятельность по об- | сотрудничества со сверст- |  |
|  |  | разцу и заданному правилу. | никами и взрослыми |  |
|  |  | *Познавательные:* выполнять челноч- | в разных социальных |  |
|  |  | ный бег, играть в подвижную игру | ситуациях, умений не со- |  |
|  |  | «Флаг на башне» | здавать конфликты и на- |  |
|  |  |  | ходить выходы из спорных |  |
|  |  |  | ситуаций |  |
|  | Знать правила | *Коммуникативные:* представлять | Развитие этических |  |
|  | проведения | конкретное содержание и сообщать | чувств, доброжелательно- |  |
|  | тестирования | его в устной форме, добывать недо- | сти и эмоционально-нрав- |  |
|  | челночного бега | стающую информацию с помощью | ственной отзывчивости, |  |
|  | 3 х 10м, разные | вопросов. | сочувствия другим людям, |  |
|  | варианты пра- | *Регулятивные:* проектировать новый | развитие навыков сотруд- |  |
|  | вил подвижной | уровень отношения к самому себе | ничества со сверстниками |  |
|  | игры «Колдун- | как субъекту деятельности. | и взрослыми в разных со- |  |
|  | чики» | *Познавательные:* проходить тестиро- | циальных ситуациях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  | Тестиро- | Кон- | Здоровьесбере - | Разучивание беговой | Беговая разминка с ме- |  |
|  |  |  | вание бега | трольный | жения, самоана- | разминки с мешочками, | шочками, тестирование |  |
|  |  |  | на 60м |  | лиза и коррек- | проведение тестирова- | бега на 60 м с высокого |  |
|  |  |  | с высокого |  | ции действий, | ния бега на 60 м с высо- | старта, подвижная игра |  |
|  |  |  | старта |  | развития навы- | кого старта, проведение | «Бросай далеко, соби- |  |
|  |  |  |  |  | ков самодиагно- | подвижной игры «Бро- | рай быстрее» |  |
|  |  |  |  |  | стики | сай далеко, собирай |  |  |
|  |  |  |  |  |  | быстрее» |  |  |
| 6 |  |  | Тести­рование метания мешочка на даль- | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы- | Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирова­ния метания мешочка на дальность, разучива- | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, |  |
|  |  |  | ность |  | ков самодиагно- | ние метания мешочка | подвижная игра «Кол- |  |
|  |  |  |  |  | стики | на дальность с разбега, | дунчики» |  |
|  |  |  |  |  |  | повторение подвижной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Колдунчики» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  | Техника паса в фут- | Комби­нирован- | Здоровьесбере-жения, развития | Разучивание разминки в движении, осваивание | Разминка в движении, техника паса в футболе, |
|  |  |  | боле | ный | исследователь- | техники паса в футболе, | подвижная игра «Со- |  |
|  |  |  |  |  | ских навыков, | повторение подвижной | бачки ногами» |  |
|  |  |  |  |  | информацион- | игры «Собачки ногами» |  |  |
|  |  |  |  |  | но-коммуника- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | ционные |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 8 |  |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные, развивающего обучения | Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, со­вершенствование техни­ки выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  | вание челночного бега 3х10 м, иг-  рать в разные варианты подвижной  игры «Колдунчики» |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Знать правила  проведения  тестирования  бега на 60 м  с высокого  старта, прави-  ла подвижной  игры «Бросай  далеко, собирай  быстрее» | *Коммуникативные: с* достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* самостоятельно вы-  делять и формулировать познава-  тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестиро-  вание бега на 60 м с высокого старта,  играть в подвижную игру «Бросай  далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, |  |
|  | доброжелательности и эмо- |  |
|  | ционально-нравственной |  |
|  | отзывчивости, сочувствия |  |
|  | другим людям; развитие са- |  |
|  | мостоятельности и личной |  |
|  | ответственности за свои |  |
|  | поступки на основе пред- |  |
|  | ставлений о нравствен- |  |
|  | ных нормах, социальной |  |
|  | справедливости и свободе, |  |
|  | формирование установки |  |
|  | на безопасный образ жизни |  |
|  | Знать правила | *Коммуникативные:* добывать недо- | Развитие этических |  |
|  | проведения | стающую информацию с помощью | чувств, доброжелательно- |  |
|  | тестирования | вопросов, слушать и слышать друг | сти и эмоционально-нрав- |  |
|  | метания мешоч- | друга и учителя. | ственной отзывчивости, |  |
|  | ка на дальность,  как выполнять  метание мешоч-  ка с разбега,  правила по-  движной игры  «Колдунчики» | *Регулятивные:* адекватно понимать | сочувствия другим людям, |  |
|  | оценку взрослого и сверстника, со- | развитие самостоятельно- |  |
|  | хранять заданную цель. | сти и личной ответствен- |  |
|  | *Познавательные:* проходить тести- | ности за свои поступки |  |
|  | рование метания мешочка на даль- | на основе представлений |  |
|  | ность, метать мешочек на дальность | о нравственных нормах, |  |
|  | с разбега, играть в подвижную игру | социальной справедливо- |  |
|  |  | « Колдунчики» | сти и свободе |  |
|  | | | | |
|  | Знать, какие  варианты пасов  можно приме-  нять в футболе,  правила по-  движной игры  «Собачки нога-  ми» | *Коммуникативные:* уметь работать  в группе, слушать и слышать друг  друга и учителя.  *Регулятивные:* осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокор-  рекции.  *Познавательные:* выполнять различ-  ные варианты пасов, играть в по-  движную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, |  |
|  | доброжелательности и эмо- |  |
|  | ционально-нравственной |  |
|  | отзывчивости, сочувствия |  |
|  | другим людям, развитие |  |
|  | навыков сотрудничества |  |
|  | со сверстниками и взрос- |  |
|  | лыми в разных социальных |  |
|  |  | ситуациях, умений не со- |  |
|  |  | здавать конфликты и на- |  |
|  |  | ходить выходы из спорных |  |
|  |  |  | ситуаций, развитие само- |  |
|  |  |  | стоятельности и личной |  |
|  |  |  | ответственности за свои |  |
|  |  |  | поступки на основе пред- |  |
|  |  |  | ставлений о нравственных |  |
|  |  |  | нормах, социальной спра- |  |
|  |  |  | ведливости и свободе |  |
|  | | | | |
|  | Знать историю | *Коммуникативные:* слушать и слы- | Развитие этических |  |
|  | футбола, техни- | шать друг друга и учителя, с доста- | чувств, доброжелательно- |  |
|  | ку выполнения | точной полнотой и точностью вы- | сти и эмоционально-нрав- |  |
|  | различных ва- | ражать свои мысли в соответствии | ственной отзывчивости, |  |
|  | риантов пасов, | с задачами и условиями коммуни-  кации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и ис-  правлять ее по указанию взрослого, | сочувствия другим людям, |  |
|  | правила спор- | развитие навыков сотруд- |  |
|  | тивной игры | ничества со сверстниками |  |
|  | «Футбол» | и взрослыми в разных |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | | | 5 | | | 6 | | | | 7 | | | 8 | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | |  | |  | Техника | | | | | Комби- | | | | Здоровьесбере- | | | Разучивание разминки | | Разминка на месте, | |  |
|  | |  | |  | прыжка | | | | | нирован- | | | | жения, проблем- | | | на месте, повторение | | прыжок в длину с раз- | |  |
|  | |  | |  | в длину  с разбега | | | | | ный | | | | ного обучения, | | | техники прыжка в длину | | бега, спортивная игра  «Футбол» | |  |
|  | |  | |  |  | | | | самоанализа | | | с разбега и спортивной | |  |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | и коррекции | | | игры «Футбол» | |  | |  |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | действий | | |  | |  | |  |
| 10 | |  | |  | Прыжок в длину с разбега на результат | | | | | Комби­нирован­ный | | | | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, самоанализа  и коррекции  действий | | | Повторение разминки на месте, совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега, прове- | | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» | |  |
|  | |  | |  |  | | | | дение спортивной игры | |  | |  |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | «Футбол» | |  | |  |
| 11 | |  | |  | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли-  ну с раз-  бега | | | | | Кон­трольный | | | | Здоровьесбере -жения, самоана­лиза и коррек­ции действий,  развития навы-  ков самодиагно-  стики | | | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, раз- | | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд-  ные собачки» | |  |
|  | |  | |  |  | | | | учивание подвижной | |  |
|  | |  | |  |  | | | | игры «Командные со- | |  | |  |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | бачки» | |  | |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |
| 12 | |  | |  | Контроль­ный урок по футболу | | | | | Кон­трольный | | | | Здоровьесбере -жения, самоана­лиза и коррек- | | | Повторение разминки в движении, проведе­ние контрольных фут- | | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра | |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | ции действий, | | | больных упражнений | | «Футбол» | |  |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | развития навы- | | | и спортивной игры | |  | |  |
|  | |  | |  |  | | | | |  | | | | ков самодиагно- | | | «Футбол» | |  | |  |
| \_\_\_\_ | | \_ | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | | | | |  | | | | стики | | |  | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | -------- ~~..-•• '.V—~~ |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 13 | | |  |  | | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | | Кон­трольный | | | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | | | Разучивание разминки с малыми мячами, про­ведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вы­шибалы» | | | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов, играть в спор­тивную игру «Футбол» | социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «футбол» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, пра­вила подвижной игры «Команд­ные собачки» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кон­трольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Команд­ные собачки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры  «футбол» | ***Коммуникативные:*** содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** играть в спортив­ную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | |
| 14 |  |  | Тестирова- | Кон-  трольный | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка с малыми мя- |  |
|  |  |  | ние накло- | жения, самоана- | с малыми мячами, про- | чами, тестирование на- | ' |
|  |  |  | на вперед |  | лиза и коррек- | ведение тестирования | клона вперед из поло- |  |
|  |  |  | из положе- |  | ции действий, | наклона вперед из поло- | жения стоя, подвижная |  |
|  |  |  | ния стоя |  | развития навы- | жения стоя, повторение | игра «Перестрелка» |  |
|  |  |  |  |  | ков самодиагно- | подвижной игры «Пере- |  |  |
|  |  |  |  |  | стики | стрелка» |  |  |
| 15 |  |  | Тести­рование подъема туловища | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, | Проведение размин­ки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища |  |
|  |  |  | из положе- |  | развития навы- | туловища из положения | из положения лежа |  |
|  |  |  | ния лежа |  | ков самодиагно- | лежа за 30 с, повторение | за 30 с, подвижная игра |  |
|  |  |  | за 30с |  | стики | подвижной игры «Пере- | «Перестрелка» |  |
|  |  |  |  |  |  | стрелка» |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 16 |  |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек- | Повторение разминки, направленной на раз­витие гибкости, про- | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование |  |
|  |  |  | с места |  | ции действии, | ведение тестирования | прыжка в длину с ме- |  |
|  |  |  |  |  | развития навы- | прыжка в длину с места, | ста, подвижная игра |  |
|  |  |  |  |  | ков самодиагно- | повторение подвижной | «Волк во рву» |  |
|  |  |  |  |  | стики | игры «Волк во рву» |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | |
| 17 |  |  | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования подтягиваний | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, |  |
|  |  |  | ний |  | развития навы- | и отжиманий, повто- | подвижная игра «Анти- |  |
|  |  |  |  |  | ков самодиагно- | рение подвижной игры | вышибалы» |  |
|  |  |  |  |  | стики | «Антивышибалы» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| игры «Вышиба­лы» | *Познавательные:* проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Пере­стрелка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пе­рестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила по­движной игры «Перестрелка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Пере­стрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижной игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила по­движной игры «Антивышиба­лы» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивы­шибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 18 |  |  | Тестиро- | Кон- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка с гимна- |  |
|  |  |  | вание виса | трольный | жения, самоана- | с гимнастическими пал- | стическими палками, |  |
|  |  |  | на время |  | лиза и коррек- | ками, проведение тести- | тестирование виса |  |
|  |  |  |  |  | ции действий, | рования виса на время | на время, подвижная |  |
|  |  |  |  |  | развития навы- | и подвижной игры «Вы- | игра «Вышибалы» |  |
|  |  |  |  |  | ков самодиагно- | шибалы» |  |  |
|  |  |  |  |  | стики |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  | Броски | Комби- | Здоровье- | Разучивание разминки | Разминка с мячами, |
|  |  |  | и ловля | нирован- | сбережения, | с мячами, повторение | броски и ловля мяча |  |
|  |  |  | мяча в па- | ный | развивающего | техники бросков и лов- | в парах, подвижная |  |
|  |  |  | рах |  | обучения, про- | ли мяча в парах, разучи- | игра «Защита стойки» |  |
|  |  |  |  |  | блемного обуче- | вание подвижной игры |  |  |
|  |  |  |  |  | ния | «Защита стойки» |  |  |
| 20 |  |  | Броски мяча в па­рах на точ­ность | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защи- | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки» |  |
|  |  |  |  |  |  | та стойки» |  |  |
| 21 |  |  | Броски и ловля мяча в па­рах | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, развивающего обучения | Разучивание разминки с мячом в парах, прове­дение бросков и ловли мяча в парах на точ­ность, разучивание подвижной игры «Капи­таны» | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны» |  |
| 22 |  |  | Броски | Комби- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка с мячами |  |
|  |  |  | и ловля  мяча в па-  рах у сте-  ны | нирован-  ный | жения, проблем-  ного обучения,  развивающего  обучения | с мячами в парах, раз-  учивание бросков и лов- | в парах, броски и ловля |  |
|  |  |  | мяча в парах у стены, |  |
|  |  |  |  | ля мяча в парах у стены, | подвижная игра «Капи- |  |
|  |  |  |  | повторение подвижной | таны» |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Капитаны» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стой­ки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, управлять поведе­нием партнера (контроль, коррек­ция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать, какие ва­рианты бросков на точность су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Защита стойки» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** бросать мяч в па­рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать, какие ва­рианты бросков мяча в стену су­ществуют и как ловить отско­чивший | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | Подвиж­ная игра | Комби­нирован- | Здоровье-сбережения, | Разучивание разминки с массажными мячами, | Разминка с массаж­ными мячами, броски |  |
|  |  |  | «Осада | ный | педагогики со- | повторение бросков | и ловля мяча у стены |  |
|  |  |  | города» |  | трудничества, | и ловля мяча у стены | в парах, подвижная |  |
|  |  |  |  |  | самоанализа | в парах, повторение | игра «Осада города» |  |
|  |  |  |  |  | и коррекции  действий | подвижной игры «Осада |  |  |
|  |  |  |  |  | города» |  |  |
| 24 |  |  | Броски и ловля мяча | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин-  дивидуально-  личностного  обучения | Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и по-  движной игры «Осада  города» | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  | Упражне­ния с мя­чом | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм» | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» |  |
| 26 |  |  | Ведение мяча | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма­териала | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм» | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| от стены мяч, правила по­движной игры «Капитаны» | сотрудничества.  ***Познавательные:*** бросать мяч в сте­ну различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций |  |
| Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила по­движной игры «Осада города» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочив­ший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |  |
| Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада го­рода» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Оса­да города» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, правила по­движной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 27 |  | |  | | Подвиж- | | Урок по- | | Здоровьесбере- | | Проведение беговой | | Беговая разминка, по- | |
|  |  | |  | | ные игры | | вторения | | жения, педаго- | | разминки и 2—3 игр, | | движные игры, итоги | |
|  |  | |  | |  | | и закреп- | | гики сотрудни- | | выбранных по желанию | | четверти | |
|  |  | |  | |  | | ления | | чества, развития | | учеников, подведение | |  | |
|  |  | |  | |  | | изучен- | | навыков обоб- | | итогов четверти | |  | |
|  |  | |  | |  | | ного ма- | | щения и си- | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | | териала | | стематизации | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | знаний | |  | |  | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | |  | | Кувырок | | Комби- | | Здоровьесбере- | | Разучивание разминки | | Разминка на матах, | |
|  | |  | |  | | вперед | | нирован-  ный | | жения, разви-  вающего обуче-  ния, педагогики  сотрудничества | | на матах, повторение  техники кувырка вперед  с места и с трех шагов,  повторение подвижной  игры «Удочка» | | кувырок вперед с места | |
|  | |  | |  | |  | | и с трех шагов, подвиж- | |
|  | |  | |  | |  | |  | | ная игра «Удочка» | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 29 | |  | |  | | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, индивидуаль­но-личностного обучения | | Повторение разминки на матах, совершенство­вание техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через пре­пятствие, проведение подвижной игры «Удоч­ка» | |  | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | |  | |  | | Зарядка | | Комби-  нирован-  ный | | Здоровьесбере-  жения, инфор-  мационно-ком-  муникационные , | | Разучивание зарядки,  совершенствование  техники выполнения  различных вариантов | | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка»  Зарядка, техника раз-  личных вариантов  кувырка вперед, по-  движная игра «Мяч  в туннеле» | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | самоанализа | | кувырка вперед, прове-  дение подвижной игры  «Мяч в туннеле» | |
|  | |  | |  | |  | |  | | и коррекции | |
|  | |  | |  | |  | |  | | действий | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  | не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать, как выбирать по­движные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |  |
| Знать, как выполнять ку­вырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно-стей и чувств |  |
|  |  |  |  |
| Знать, что такое зарядка, пра­вила ее выпол­нения, какие варианты ку­вырков вперед бывают, прави­ла подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, добывать недостающую инфор­мацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь делать заряд­ку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвиж­ную игру «Мяч в туннеле» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | |
| 31 |  |  | Кувырок  назад | . Комби-  нирован-  ный | Здоровьесбере-  жения, проблем-  ного обучения, | Повторение зарядки  и техники выполнения  кувырка назад, совер-шенствование техники  выполнения кувырка  вперед, повторение  подвижной игры «Мяч  в туннеле» | Зарядка, кувырок на-  зад, кувырок вперед,  подвижная игра «Мяч в туннеле» |
| 32 |  |  | Круговая трениров- | Комби­нирован- | Здоровье-сбережения, | Повторение зарядки, проведение круговой | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое уп- |
|  |  |  | ка | ный | индивидуаль- | тренировки и игрового | ражнение на внимание |
|  |  |  |  |  | но-личностно- | упражнения на внима- |  |
|  |  |  |  |  | го обучения; | ние |  |
|  |  |  |  |  | проблемного |  |  |
|  |  |  |  |  | обучения |  |  |
| 33 |  |  | Стойка на голове и руках | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники вы­полнения стойки на го­лове и руках, проведе­ние подвижной игры | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты» |
|  |  |  |  |  |  | «Парашютисты» |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 34 |  |  | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные , проблемного обучения | Знакомство с гимна­стикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастиче­скими палками с помо­щью учеников, совер- | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гим­настическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |
|  |  |  |  |  |  | шенствование техники |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения стойки |  |
|  |  |  |  |  |  | на голове и руках, по- |  |
|  |  |  |  |  |  | вторение подвижной |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Парашютисты» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Знать правила выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь делать заряд­ку, выполнять кувырок назад и впе­ред, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |  |
| Знать, как выполнять за­рядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выпол­нения игрового упражнения на внимание | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** уметь делать за­рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
| Знать, как проводится за­рядка, технику выполнения стойки на голо­ве и руках, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли *ъ* соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** выполнять заряд­ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |  |
|  |  |  |  |
| Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила состав­ления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные: добывать*** недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашю­тисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | |  | |  | | Гимнасти- | | Комби- | | Здоровьесбере- | | Разучивание размин- | | Разминка на гимнасти- |  |
|  | |  | |  | | ческие уп- | | нирован- | | жения, самоана- | | ки на гимнастических | | ческих матах с мячом, |  |
|  | |  | |  | | ражнения | | ный | | лиза и коррек- | | матах с мячом, совер- | | гимнастические упраж- |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | ции действий, | | шенствование техники | | нения, игровое упраж- |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | проблемного | | выполнения гимнасти- | | нение на внимание |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | обучения | | ческих упражнений, | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | проведение игрового | |  | 1 |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | упражнения на внима- | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | ние | |  |  |
| 36 | |  | |  | | Висы | | Комби- | | Здоровьесбере- | | Повторение разминки | | Разминка на матах |  |
|  | |  | |  | |  | | нирован- | | жения, инфор- | | на матах с мячом, вы- | | с мячом, висы, по- |  |
|  | |  | |  | |  | | ный | | мационно-ком- | | полнение различных | | движная игра «Ловля |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | муникационные, | | вариантов висов, прове- | | обезьян» |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | самоанализа | | дение подвижной игры | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | и коррекции | | «Ловля обезьян» | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | действий | |  | |  |  |
| 37 | |  | |  | | Лазанье по гимна­стической стенке  и висы | | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий,  индивидуаль-  но-личностного  обучения | | Разучивание размин­ки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гим-  настической стенке,  совершенствование  техники виса завесом  одной и двумя ногами,  проведение подвижной  игры «Ловля обезьян  с мячом» | | Разминка с гимнасти­ческими палками, лаза­нье по гимнастической стенке, вис завесом |  |
|  | |  | |  | |  | | одной и двумя ногами, |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | подвижная игра «Ловля |  |
|  | |  | |  | |  | |  | | обезьян с мячом» |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 38 | |  | |  | | Круговая трениров- | | Урок по­вторения | | Здоровье-сбережения, | | Повторение разминки с гимнастическими пал- | | Разминка с гимнасти­ческими палками, кру- |  |
|  | |  | |  | | ка | | и закреп- | | индивидуаль- | | ками, проведение кру- | | говая тренировка, по- |  |
|  | |  | |  | |  | | ления  изучен-  ного ма-  териала | | но-личностно-  го обучения,  развития иссле-  довательских  навыков | | говой тренировки и по-  движной игры «Удочка» | | движная игра «Удочка» |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| 39 | |  | |  | | Прыжки в скакалку | | Комби­нирован­ный | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально-личностного обучения | | Разучивание разминки со скакалками, повто­рение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горя­чая линия» | | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горя­чая линия» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Знать, какие  гимнастические  упражнения  существуют,  технику их  выполнения,  какие игровые  упражнения  на внимание  бывают | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять гим­настические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила по­движной игры «Ловля обезьян» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты висов, играть в по­движную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя­чом» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** лазать по гимна­стической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в по­движную игру «Ловля обезьян с мя­чом» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Удочка» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила по­движной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать со скакал- | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, фор- |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | • |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  | Прыжки | Урок по- | Здоровье- | Повторение разминки | Разминка со скакалка- |  |
|  |  |  | в скакалку | вторения | сбережения, | со скакалками и прыж- | ми, прыжки в скакалку, |  |
|  |  |  | в тройках | и закреп- | индивидуаль- | ков в скакалку в трой- | прыжки в скакалку |  |
|  |  |  |  | ления | но-личностно- | ках, проведение по- | в тройках, подвижная |  |
|  |  |  |  | изучен- | го обучения, | движной игры «Горячая | игра «Горячая линия» |  |
|  |  |  |  | ного ма- | развивающего | линия» |  |  |
|  |  |  |  | териала | обучения |  |  |  |
| 41 |  |  | Лазанье по канату в два прие­ма | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально личностного | Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» |  |
|  |  |  |  |  | обучения | в тройках, проведение |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижной игры «Будь |  |  |
|  |  |  |  |  |  | осторожен» |  |  |
| 42 |  |  | Круговая трениров­ка | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль- | Повторение разминки со скакалкой, прове­дение круговой тре- | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра |  |
|  |  |  |  |  | но-личностно- | нировки. Разучивание | в мяч с фигурами» |  |
|  |  |  |  |  | го обучения, | подвижной игры «Игра |  |  |
|  |  |  |  |  | проблемного | в мяч с фигурами» |  |  |
|  |  |  |  |  | обучения |  |  |  |
| 43 |  |  | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, проблемного обучения | Разучивание размин­ки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гим­настическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» | Разминка на гимна­стических скамейках, упражнения на гим­настическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | кой и в скакалку, играть в подвиж­ную игру «Горячая линия» | мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  *Познавательные:* прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, прыж­ков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Будь осторожен» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** залезать по канату в два и три приема, прыгать в ска­калку в тройках, играть в подвиж­ную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигура­ми» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Игра в мяч с фигу­рами» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 44 |  |  | Упраж- | Урок по- | Здоровье- | Повторение разминки | Разминка на ска- |  |
|  |  |  | нения | вторения | сбережения, | на скамейках, упражне- | мейках, упражнения |  |
|  |  |  | на гимна- | и закреп- | индивидуаль- | ний на гимнастических | на гимнастических |  |
|  |  |  | стических | ления | но-личностно- | кольцах и на гимна- | кольцах, упражнения |  |
|  |  |  | кольцах | изучен- | го обучения, | стическом бревне и по- | на гимнастическом |  |
|  |  |  |  | ного ма-  териала | развивающего  обучения | движной игры «Салки  и мяч» | бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |  |
|  |  |  |  |  |
| 45 |  |  | Махи на гимна­стических кольцах | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, разви­вающего обуче­ния, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с резиновыми кольца­ми, махов и выкрута на кольцах, повторе­ние подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимна­стических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |  |
| 46 |  |  | Круговая трениров­ка | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа  и коррекции  действий | Повторение разминки с резиновыми кольца­ми, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение  лазанья по наклон-  ной гимнастической  скамейке и круговой  тренировки, повторе-  ние подвижной игры  «Ловишка с мешочком  на голове» | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимна- |  |
|  |  |  |  |  | стической скамейке, |  |
|  |  |  |  |  | круговая тренировка, |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижная игра «Ло- |  |
|  |  |  |  |  |  | вишка с мешочком |  |
|  |  |  |  |  |  | на голове» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  | Вращение обруча | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, раз­учивание подвижной | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» |
|  |  |  |  |  |  | игры «Катание колеса» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |  |
| Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по­движную игру «Ловишка с мешоч­ком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |  |
| Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, варианты лаза­нья по наклон­ной гимнастиче­ской скамейке, как проходить станции круго­вой тренировки, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по на­клонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тре­нировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, какие варианты вра­щения обруча существуют, правила по­движной игры «Катание ко­леса» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** выполнять раз­личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 48 |  |  | Круговая | Урок по- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка с обручами, |  |
|  |  |  | трениров- | вторения | жения, самоана- | с обручами, стойки | стойка на голове, стой- |  |
|  |  |  | ка | и закреп- | лиза и коррек- | на голове и руках, про- | ка на руках, круговая |  |
|  |  |  |  | ления | ции действий, | ведение круговой трени- | тренировка,- подвижная |  |
|  |  |  |  | изучен- | педагогики со- | ровки, повторение по- | игра «Катание колеса» |  |
|  |  |  |  | ного ма- | трудничества | движной игры «Катание |  |  |
|  |  |  |  | териала |  | колеса» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | |  |
| 49 |  |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные , коллективного выполнения за­дания | Повторение организа­ционно-методических требований, применяе­мых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторе-  ние техники ступающе-  го и скользящего шага  на лыжах без лыжных  палок | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг  на лыжах без лыжных  палок |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  | Сту-пающий и скользя- | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, коллек­тивного выпол- | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользя- | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом |
|  |  |  | щий шаг |  | нения задания, | щим шагом с лыжными | с лыжными палками |
|  |  |  | на лыжах |  | педагогики со- | палками и без них, | и без них, повороты |
|  |  |  | с лыжны- |  | трудничества | а также поворотов пере- | на лыжах переступа- |  |
|  |  |  | ми палка­ми |  |  | ступанием | нием |
| 51 |  |  | Попере­менный и одновре­менный | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, | Повторение попере­менного и одновремен­ного двухшажного хода на лыжах, повторение | Попеременный и од­новременный двух-шажный ход на лыжах, повороты на лыжах |
|  |  |  | двухшаж- |  | коллективного | поворотов на лыжах | прыжком |  |
|  |  |  | ный ход |  | выполнения за- | прыжком |  |
|  |  |  | на лыжах |  | дания |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать технику выполнения стойки на го­лове и руках, какие станции круговой тре­нировки бы­вают, правила подвижной игры «Катание колеса» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать орга­низационно-методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях |  |
| Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота переступанием на лыжах | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного двухшажного хода на лыжах, а также пово­ротов на лыжах прыжком | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 |
| 52 |  |  | Попере- | Комби- | Здоровьесбере- | Повторение попере- | Попеременный и од- |
|  |  |  | менный | нирован- | жения, инфор- | менного и одновремен- | новременный двух- |
|  |  |  | одношаж- | ный | мационно-ком- | ного двухшажного хода | шажный ход на лыжах, |
|  |  |  | ный ход |  | муникационные, | на лыжах, разучивание | попеременный одно- |
|  |  |  | на лыжах |  | развивающего | попеременного одно- | шажный ход на лыжах, |
|  |  |  |  |  | обучения | шажного хода на лыжах, | правила обгона на лыж-  не |
|  |  |  |  |  |  | повторение правил об- |
|  |  |  |  |  |  | гона на лыжне |  |
| 53 |  |  | Одновре­менный одношаж-  ный ход  на лыжах | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком-  муникационные,  развивающего  обучения | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, разучивание одновре- | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах,  обгон на лыжне |
|  |  |  |  | менного одношажного |
|  |  |  |  | хода, повторение техни- |  |
|  |  |  |  |  | ки обгона на лыжне |  |
| 54 |  |  | Подъем на склон «елочкой», «полу­елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере -жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, подъема на склон «елоч­кой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| 55 |  |  | Подъем | Комби- | Здоровьесбере - | Повторение лыжных | Лыжные ходы, подъем |
|  |  |  | на склон  «лесен-  кой», тор-  можение  «плугом»  на лыжах | нирован-  ный | жения, проблем-  ного обучения,  развивающего  обучения | ходов, подъема на склон | на склон «лесенкой»,  «полуелочкой», «елоч-  кой», спуск со склона  в основной стойке, тор-  можение «плугом» |
|  |  |  | «лесенкой», «полуелоч- |
|  |  |  |  | кой», «елочкой», спуск |
|  |  |  |  | со слона в основной |
|  |  |  |  |  | стойке, торможение |
|  |  |  |  |  | «плугом» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |
| Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать, как передвигать­ся на лыжах, подниматься на склон «елоч­кой» и «по­луелочкой», спускаться со склона в ос­новной стойке | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спу­скаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
| Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 56 |  |  | Передви- | Комби- | Здоровьесбере- | Повторение лыжных | Лыжные ходы, подъе- |
|  |  |  | жение | нирован- | жения, самоана- | ходов, различных вари- | мы на склон и спуски |
|  |  |  | и спуск  на лыжах  «змейкой» | ный | лиза и коррек-  ции действий,  коллективного  выполнения за-  дания | антов подъема на склон, | со склона, торможе-  ние «плугом», спуск  со склона на лыжах  «змейкой» |
|  |  |  |  | торможения «плугом», |
|  |  |  |  | проведение передвиже- |
|  |  |  |  |  | ния и спуска со склона |
|  |  |  |  |  | на лыжах «змейкой» |  |
| 57 |  |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа и коррекции действий | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Нака- | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
|  |  |  |  |  |  | ты» |  |
| 58 |  |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лы­жах «Накаты», разучи­вание подвижной игры на лыжах «Подними  предмет» | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 59 |  |  | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, развития исследователь­ских навыков, проблемного обучения | Проведение прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание |
| 60 |  |  | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», | Лыжные ходы, пере­движение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона «змейкой» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать, как пе­редвигаться на лыжах раз­личными | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  | развития навы- | | подъема на склон «ле- | спуск со склона в низ- |
|  |  |  |  |  | ков обобщения | | сенкой», спуска в низ- | кой стойке, спуск с уп- |
|  |  |  |  |  | и систематиза- | | кой стойке, спуска с уп- | ражнением «Подними |
|  |  |  |  |  | ции знаний | | ражнением «Подними | предмет», торможение |
|  |  |  |  |  |  | | предмет», торможения | «плугом» |
|  |  |  |  |  |  | | «плугом» |  |
| **Плавание** | | | | | | | | |
| 61 |  |  | Органи-зацион-но-мето-дические требова- | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин-формационно- | Повторение организа­ционно-методических требований, применяе­мых на уроках плавания, разучивание разминки | | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках плавания, разминка пе­ред входом в воду, вход | |
|  |  |  | ния, при­меняемые на уроках плавания |  | коммуникаци-онные | перед входом в воду, по­вторение входа в воду, упражнений «Кроко-дильчик» и «Поплавок» | | в воду, упражнения «Крокодильчик» и «По­плавок» | |
| 62 |  |  | Сколь- | Комби- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | | Разминка перед входом | |
|  |  |  | жение на груди | нирован­ный | жения, коллек­тивного выпол- | перед входом в воду, скольжения на груди | | в воду, скольжение на груди и на спине, | |
|  |  |  | и на спине |  | нения задания, проблемного обучения | и на спине, игрового упражнения «Стрелка с мотором» | | игровое упражнение «Стрелка с мотором» | |
| 63 |  |  | Упражне- | Комби- | Здоровьесбе- | Повторение разминки | | Разминка перед входом | |
|  |  |  | ния в воде | нирован­ный | режения, ин­дивидуально-личностного обучения, само- | перед входом в воду, упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка | | в воду, упражнения в воде «Медуза», «Звез­дочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», | |
|  |  |  |  |  | анализа и кор­рекции действий | с мотором», скольжения на груди и на спине | | скольжение на груди и на спине | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ходами, пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», подни­маться на склон «лесенкой», спускаться со склона в низ­кой стойке, тормозить «плу­гом», спускать­ся со склона с упражнением «Подними предмет» | ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, адекватно понимать оценку взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плу­гом», спускаться со склона с упраж­нением «Подними предмет» . | развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать орга­низационно-методические требования, применяемые на уроках пла­вания, правила входа в воду, технику выпол­нения упраж­нений «Кро-кодильчик» и «Поплавок» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** соблюдать органи­зационно-методические требования, входить в воду, выполнять упражне­ния «Крокодильчик» и «Поплавок» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |
| Знать технику выполнения скольже­ния на груди и на спине, правила выпол­нения упраж­нения «Стрелка с мотором» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** выполнять сколь­жение на груди и на спине, выпол­нять упражнение «Стрелка с мото­ром» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки нд безопасный, здоровый образ жизни |  |
| Знать технику выполнения упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мо­тором», сколь­жения на груди и на спине | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения в воде «Медуза», «Звездочка», | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 |  |  | Плавание кролем на груди | Комби­нирован­ный | Здоровьесбе-режения, ин­дивидуально- | Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук | Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании |  |
|  |  |  |  |  | личностного обучения, само- | и ног при плавании кролем на груди, прове- | кролем на груди, плава­ние кролем на груди |  |
|  |  |  |  |  | анализа и кор­рекции действий | дение плавания кролем на груди |  |  |
| 65 |  |  | Кроль на спине | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, само- | Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на гру- | Разминка перед входом в воду, техника плава­ния кролем на груди и кролем на спине |  |
|  |  |  |  |  | анализа и кор­рекции действий | ди, разучивание тех­ники плавания кролем |  |
|  |  |  |  |  |  | на спине |  |  |
| 66 |  |  | Прыжки вводу с тумбы и плавание | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, само- | Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду с тумбы, техники плавания кро- | Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, техника пла­вания кролем на груди |  |
|  |  |  | кролем |  | анализа и кор­рекции действий | лем на груди и кролем на спине | и кролем на спине |  |
| 67 |  |  | Повороты вводе | Комби­нирован­ный | Здоровьесоере-жения, проб тем­ного обучения, | Повторение разминки перед входом в воду, прыжка в воду с тумбы, | Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, плавание кро- |  |
|  |  |  |  |  | индивидуаль- | техники плавания кро- | лем на груди и кролем |  |
|  |  |  |  |  | но-личностного обучения | лем на груди и кролем на спине, разучивание | на спине, повороты вводе |  |
|  |  |  |  |  |  | поворотов в воде |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди и на спине | ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |
| Знать технику работы рук и ног при пла­вании кролем на груди | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** плавать кролем на груди | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать техни­ку плавания кролем на гру­ди и кролем на спине | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, эффек­тивно сотрудничать и способство­вать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** плавать кролем на груди и кролем на спине | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать технику прыжка в воду с тумбы, тех­нику плавания кролем на гру­ди и кролем на спине | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в воду с тумбы, плавать кролем на груди и кролем на спине | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установ­ки на безопасный образ жизни |  |
| Знать, как выполнять прыжок в воду с тумбы, тех­нику плавания кролем на гру­ди и кролем на спине, тех­нику поворотов в воде | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бескон­фликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** прыгать в воду с тумбы, плавать кролем на груди и кролем на спине, выполнять пово­роты в воде | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 68 |  |  | Игровые | Комби- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка перед вхо- | ^ |
|  |  |  | упражне­ния с ны­рянием | нирован­ный | жения, коллек­тивного выпол­нения задания, информацион­но-коммуника­ционные | перед входом в воду, поворотов в воде, раз­учивание подвижных игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буква­ми?», совершенствова- | дом в воду, повороты в воде, подвижная игра «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буква­ми?», плавание кролем |  |
|  |  |  |  |  |  | ние техники плавания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кролем |  |  |
| 69 |  |  | Проплы-  вание дистанции 50м | Комби-  нирован­ный | Здоровьесбере-  жения, самоана­лиза и коррек­ции действий,  развития иссле­довательских  навыков | Повторение разминки  перед входом в воду, совершенствование тех­ники плавания кролем  на груди, повторение прыжка в воду с тумбы,  проведение проплыва-ния дистанции 50 м | Разминка перед входом |
|  |  |  | в воду, плавание кро­лем на груди, прыжок в воду с тумбы, про-  плывание дистанции 50м |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  | Контроль­ный урок по плава­нию | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков обобщения  и систематиза­ции знаний | Повторение разминки перед входом в воду, контрольное выпол­нение пройденных уп­ражнений по плаванию, проведение игровых  упражнений | Разминка перед входом в воду, контрольное выполнение прой­денных упражнений по плаванию, игровые упражнения |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 71 |  |  | Полоса препят­ствий | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развития иссле­довательских навыков | Разбивание разминки в движении, прохо­ждение полосы пре­пятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка» | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка» |  |
| 72 |  |  | Усложнен­ная полоса препят- | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, | Повторение разминки в движении, проведение прохождения услож- | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов- |
|  |  |  | ствии |  | развития иссле­довательских  навыков | ненной полосы пре­пятствий, подготовка  к опорному прыжку, | ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать техни­ку поворотов в воде и пла­вания кролем, правила по­движных игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с бук­вами?» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, опре­делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятель­ности.  ***Познавательные:*** уметь выполнять повороты в воде, плавать кролем, играть в подвижные игры «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами?» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать технику плавания кро­лем на груди, как выполнять прыжок в воду с тумбы, как распределить силы на дистан­ции 50 м | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** плавать кролем на груди, прыгать в воду «солдати­ком» с тумбы, проплывать дистан­цию 50 м | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать, как выполнять контрольные упражнения по плаванию, правила игро­вых упражне­ний | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и по­шаговый контроль. ***Познавательные:*** выполнять кон­трольные упражнения по плаванию, участвовать в игровых упражнениях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подго­товительные упражнения для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.  ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности. ***Познавательные:*** преодолевать поло су препятствий, выполнять упраж­нения, подготавливающие к опор­ному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать, как пре­одолевать поло­су препятствий, подготовитель­ные упражне­ния | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.  ***Регулятивные:*** проектировать траек­тории развития через включение | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | б | 7 | 8 | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  | проведение подвижной  игры «Удочка» |  | |  |
|
|  |
|
| 73 | |  | |  | | Прыжок | | Комби- | Здоровьесбере- | Разучивание разминки | Разминка с гимнасти- | |  |
|  | |  | |  | | в высоту | | нирован- | жения, проблем- | с гимнастическими ска- | ческими скамейками, | |  |
|  | |  | |  | | с прямого | | ный | ного обучения, | мейками, повторение | прыжок в высоту с пря- | |  |
|  | |  | |  | | разбега | |  | развивающего | техники прыжка в вы- | мого разбега, подвиж- | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | обучения | соту с прямого разбега, | ная игра «Вышибалы | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  | проведение подвижной | с кеглями» | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | ' | игры «Вышибалы с кег- |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  | лями» |  | |
|
| 74 | |  | |  | | Прыжок | | Комби- | Здоровье- | Повторение разминки | Разминка со скамейка- | |  |
|  | |  | |  | | в высоту | | нирован- | сбережения, | с гимнастическими | ми, прыжок в высоту | |  |
|  | |  | |  | | способом | | ный | поэтапного | скамейками и прыж- | с прямого разбега, пры- | |  |
|  | |  | |  | | «переша- | |  | формирования | ка в высоту с прямого | жок в высоту способом | |  |
|  | |  | |  | | гивание» | |  | умственных дей- | разбега, проведение | «перешагивание», по- | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | ствий, проблем- | прыжков в высоту спо- | движная игра «Выши- | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | ного обучения | собом «перешагивание», | балы с ранением» | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  | разучивание подвижной |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  | игры «Вышибалы с ра- |  | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  | нением» |  | |
|  |
|
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  | | | Комби-  нирован-  ный | Здоровьесбере -  жения, инфор- | Знакомство с физкульт-  минутками, разучивание | Физкультминутка, раз-  минка с включением | |  |
| 75 | |  | |  | | Физкульт-  минутка | |  |
|  | |  | |  | |  |
|  | |  | |  | |  | | мационно-ком- | разминки с включен- | упражнений из физ- | |  |
|  | |  | |  | | муникационные , | ными упражнениями | культминуток, прыжок | |  |
|  | |  | | самоанализа | из физкультминуток, | в высоту способом «пе- | |
| и коррекции | повторение прыжка | решагивание», подвиж- | |  |
| действий | в высоту способом | ная игра «Вышибалы | |  |
| «перешагивание» и по- | с ранением» | |
| движной игры «Выши-  балы с ранением» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | |
| 76 | |  | |  | | Зна­комство с опорным прыжком | | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные , развития иссле­довательских навыков | Повторение разминки с включенными упраж­нениями из физкульт­минуток, повторение прыжка в высоту спи­ной вперед, совер­шенствование прыжка в высоту способом «пе­решагивание», знаком­ство с опорным прыж­ком, проведение | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ло-вишка на хопах» | |
|  | 9 | | | | | | 10 | | | И | | 12 | | |
|  | для опорного | | | | | | в новые виды деятельности. | | | этических чувств, доб- | |  | | |
|  | прыжка, прави- | | | | | | *Познавательные:* преодолевать | | | рожелательности и эмо- | |  | | |
|  | ла подвижной | | | | | | усложненную полосу препятствий, | | | ционально-нравственной | |  | | |
|  | игры «Удочка» | | | | | | выполнять упражнения, подготавли- | | | отзывчивости, сочувствия | |  | | |
|  |  | | | | | | вающие к опорному прыжку, играть | | | другим людям | |  | | |
|  |  | | | | | | в подвижную игру «Удочка» | | |  | |  | | |
|  | Знать технику | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | выполнения | | | | | | полнотой и точностью выражать | | | деятельности и осознание | |  | | |
|  | прыжка в вы- | | | | | | свои мысли в соответствии с задача- | | | личностного смысла уче-  ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослыми  в разных социальных си-  туациях | |  | | |
|  | соту с прямого | | | | | | ми и условиями коммуникации. | | |  | | |
|  | разбега, прави- | | | | | | *Регулятивные:* видеть ошибку и ис- | | |  | | |
|  | ла подвижной | | | | | | правлять ее по указанию взрослого, | | |  | | |
|  | игры «Вышиба- | | | | | | сохранять заданную цель. | | |  | | |
|  | лы с кеглями» | | | | | | *Познавательные:* прыгать в высоту | | |  | | |
|  |  | | | | | | с прямого разбега, играть в подвиж- | | |  | | |
|  |  | | | | | | ную игру «Вышибалы с кеглями» | | |  | | |
|  | Знать технику | | | | | | *Коммуникативные:* представлять | | | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание | |  | | |
|  | выполнения  прыжка в вы-  соту с прямого  разбега и спосо-  бом «перешаги-  вание», правила  подвижной  игры «Вышиба-  лы с ранением» | | | | | | конкретное содержание и способ- | | |  | | |
|  | ствовать продуктивной кооперации, | | | личностного смысла уче-  ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослыми  в разных социальных си-  туациях | |  | | |
|  | добывать недостающую информа- | | |  | | |
|  | цию с помощью вопросов. | | |  | | |
|  | *Регулятивные:* осуществлять дейст- | | |  | | |
|  | вие по образцу и заданному правилу, | | |  | | |
|  | сохранять заданную цель. | | |  | | |
|  | *Познавательные:* выполнять прыжок | | |  | | |
|  | в высоту с прямого разбега и спо- | | |  | | |
|  |  | | | | | | собом «перешагивание», играть | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | | в подвижную игру «Вышибалы с ра- | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | | нением» | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать, что такое | | | | | | *Коммуникативные:* владеть моно- | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | физкультми- | | | | | | логической и диалектической фор- | | | деятельности и осозна- | |  | | |
|  | нутки, технику | | | | | | мами речи в соответствии с грам- | | | ние личностного смысла | |  | | |
|  | выполнения | | | | | | матическими и синтаксическими | | | учения, принятие и освое- | |  | | |
|  | прыжка в вы- | | | | | | нормами родного языка. | | | ние социальной роли | |  | | |
|  | соту способом | | | | | | *Регулятивные:* осознавать самого себя | | | обучающегося, развитие | |  | | |
|  | «перешагива- | | | | | | как движущую силу своего научения, | | | этических чувств, доб- | |  | | |
|  | ние», правила | | | | | | свою способность к преодолению | | | рожелательности и эмо- | |  | | |
|  | подвижной | | | | | | препятствий и самокоррекции. | | | ционально-нравственной | |  | | |
|  | игры «Вышиба- | | | | | | *Познавательные:* уметь выполнять | | | отзывчивости, сочувствия | |  | | |
|  | лы с ранением» | | | | | | физкультминутку, прыгать в высоту | | | другим людям | |  | | |
|  |  | | | | | | способом «перешагивание», играть | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | | в подвижную игру «Вышибалы с ранением» | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать технику | | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | выполнения | | | | | | полнотой и точностью выражать | | | деятельности и осозна- | |  | | |
|  | прыжка в вы- | | | | | | свои мысли в соответствии с задача- | | | ние личностного смысла | |  | | |
|  | соту способом | | | | | | ми и условиями коммуникации. | | | учения, принятие и освое- | |  | | |
|  | «перешагива- | | | | | | *Регулятивные:* определять новый | | | ние социальной роли | |  | | |
|  | ние» и спиной | | | | | | уровень отношения к самому себе | | | обучающегося, развитие | |  | | |
|  | вперед, опорно- | | | | | | как субъекту деятельности, сохра- | | | этических чувств, доб- | |  | | |
|  | го прыжка, пра- | | | | | | нять заданную цель. | | | рожелательности и эмо- | |  | | |
|  | вила подвижной | | | | | | *Познавательные:* выполнять прыжок | | | ционально-нравственной | |  | | |
|  | игры «Ловишка | | | | | | в высоту способом «перешагива- | | | отзывчивости, сочувствия | |  | | |
|  | на хопах» | | | | | | ние», спиной вперед, опорный | | | другим людям, разви- | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|  | |  | |  |  | | ' | |  | | подвижной игры «Ло- | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | | вишка на хопах» | |  | |
| 77 | |  | |  | Опорный прыжок | | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, самоанализа и коррекции действий | | Разучивание разминки с включенными упраж­нениями из физкульт­минуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хо- | | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка на хопах» | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | | пах» | |  | |
| 78 | |  | |  | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | | Кон­трольный | | Здоровьесбере -жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, проблемного обучения | | Повторение разминки с включенными упраж­нениями из физкульт­минуток, совершенство­вание техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по же- | | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | | ланию учеников | |  | |  | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 |  | |  | | Броски | Комби- | | Здоровье- | | Разучивание разминки | | Разминка с мячом, | |
|  |  | |  | | мяча через | нирован- | | сбережения, | | с мячом, повторение | | бросок мяча через | |  | |
|  |  | |  | | волейбольную сетку | ный | | педагогики со-  трудничества,  индивидуаль-  но-личностного  обучения | | техники броска мяча через волейбольную сетку,  проведение подвижной  игры «Вышибалы через  сетку» | | волейбольную сетку,  подвижная игра «Вы-  шибалы через сетку» | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |
| 80 |  | |  | | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | Урок по­вторения и закреп­ления изучен­ного ма-  териала | | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, развивающего обучения | | Повторение разминки с мячом, совершенство­вание техники бросков мяча через волейболь­ную сетку и ловли мяча, повторение подвижной | | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол» | |  | |
|  |  | |  | |  |  | | игры «Пионербол» | |  | |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять опор­ный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни |  |
| Знать технику выполнения опорного прыж­ка, правила выбранной по­движной игры | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Знать технику выполнения броска мяча че­рез волейболь­ную сетку, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекват­но оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие доброже­лательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-л'лми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфликты |  |
| Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионер­бол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  | Упражне­ния с мя­чом | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, педагогики со­трудничества | Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повто­рение подвижной игры «Пионербол» | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» , |  |
| 82 |  |  | Волей­больные упражне­ния | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражне­ний и подвижной игры «Пионербол» | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол» |  |
| 83 |  |  | Контроль­ный урок по волей­болу | Кон­трольный | Здоровьесбере -жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, педагогики со­трудничества | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области во­лейбола, повторение подвижной игры «Пио­нербол» | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 84 |  |  | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, индивидуаль­но-личностного обучения | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за голо­вы», проведение по­движной игры «Точно в цель» | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», по­движная игра «Точно в цель» |  |
| 85 |  |  | Броски набивного мяча пра- | Урок по­вторения и закреп- | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, | Повторение разминки с набивным мячом, тех­ники броска набивного | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и ле- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол» | не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать различ­ные варианты волейбольных упражнений в парах, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** сотрудничать в сов­местном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять во­лейбольные упражнения, играть в «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами |  |
| Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила по­движной игры «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать технику выполнения броска набив­ного мяча спо­собами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать технику выполнения броска на- | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | вой и ле­вой рукой | ления из­ученного мате- | индивидуаль­но-личностного обучения | мяча правой и левой рукой, проведение по­движной игры «Точно | вой рукой, подвижная игра «Точно в цель» |
|  |  |  |  | риала |  | в цель» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | |
| 86 |  |  | Тестиро­вание виса | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана- | Разучивание разминки с гимнастическими пал- | Разминка с гимнасти­ческими палками, те- |
|  |  |  | на время |  | лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно- | ками, проведение тести­рования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч» | стирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч» |
|  |  |  |  |  | стики |  |  |
| 87 |  |  | Тести­рование наклона из положе- | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, | Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спор­тивной игры «Гандбол», | Разминка с гимна­стическими палками, спортивная игра «Ганд­бол», тестирование |
|  |  |  | ния стоя |  | развития навы- | проведение тестирова- | наклона из положения |
|  |  |  |  |  | ков самодиагно- | ния наклона из положе- | стоя |
|  |  |  |  |  | стики | ния стоя |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 88 |  |  | Тестирова­ние прыж- | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана- | Проведение разминки, направленной на под- | Разминка, направ­ленная на подготовку |
|  |  |  | ка в длину с места |  | лиза и коррек­ции действий, | готовку к прыжкам в длину, тестирования | к прыжкам в длину, тестирование прыжка |
|  |  |  |  |  | развития навы­ков самодиагно­стики | по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол» | в длину с места, спор­тивная игра «Гандбол» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | |
| 89 |  |  | Тестиро­вание под- | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, самоана- | Разучивание разминки, направленной на раз- | Разминка, направлен­ная на развитие коор- |
|  |  |  | тягивании и отжима­ний |  | лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | витие координации движений, проведение тестирования подтя­гиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол» | динации движении, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, спортивная игра «Ганд­бол» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| бивного мяча правой и левой рукой, прави­ла подвижной игры «Точно -в цель» | рабочие отношения. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения те­стирования виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за сври поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из положе­ния стоя, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, иг­рать в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спор­тивной игры «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | | 2 | 3 | 4 | | | 5 | | 6 | 7 | | 1 8 | | |
|  | | |  |  |  | | |  | |  |  | |  | | |
| 90 | | |  |  | Тести­рование | | | Кон­трольный | | Здоровьесбере-жения, самоана- | Повторение разминки, направленной на раз- | | Разминка, направлен­ная на развитие коор- | | |
|  | | |  |  | подъема | | |  | | лиза и коррек- | витие координации | | динации движений, | | |
|  | | |  |  | туловища | | |  | | ции действий, | движений, проведение | | тестирование подъема | | |
|  | | |  |  | из положе-  ния лежа  за 30 с | | |  | | развития навы-  ков самодиагно-  стики | тестирования подъема | | туловища из положения | | |
|  | | |  |  |  | | туловища из положения | | лежа за 30 с, спортив- | | |
|  | | |  |  |  | | лежа за 30 с, повторение | | ная игра «Баскетбол» | | |
|  | | |  |  |  | | |  | |  | спортивной игры «Бас-  кетбол» | |  | | |
|  | | |  |  |  | | |  | |  |  | | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | |  | |  | Баскет- | | Комби- | | Здоровьесбере- | | Разучивание разминки | | Разминка с мячом, | |  | |
|  | |  | |  | больные | | нирован- | | жения, проблем- | | с мячом, проведение | | баскетбольные упраж- | |  | |
|  | |  | |  | упражне- | | ный | | ного обучения, | | баскетбольных упраж- | | нения, броски мяча | |  | |
|  | |  | |  | ния | |  | | развивающего | | нений, повторение | | в баскетбольное коль- | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | | обучения | | бросков мяча в баскет- | | цо, спортивная игра | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | | больное кольцо, прове- | | «Баскетбол» | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | | дение спортивной игры | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | | «Баскетбол» | |  | |  | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | |  | |  | Тестиро­вание ме­тания ма-  лого мяча  на точ-  ность  тивныеигры | | Кон-трольный | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек-  ции действий,  развития навы-  ков самодиагно-  стики | | Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания  малого мяча на точность  и спортивной игры  «Баскетбол» | | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ-  ность, спортивная игра  «Баскетбол» | |  | |
|  |  | |
|  | |
|  | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | |  | портив­ная игра «Баскет­бол» | | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, педагогики со-  трудничества | | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча  в баскетбольное кольцо,  проведение спортивной  игры «Баскетбол» | | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная  игра «Баскетбол» | |
| 93 | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | 9 | | | | | 10 | | | | | | 11 | | 12 | | | |
|  |  | | | | | *Познавательные:* проходить тестиро- | | | | | | на основе представлений | |  | | | |
|  |  | | | | | вание подтягиваний и отжиманий, | | | | | | о нравственных нормах, | |  | | | |
|  |  | | | | | играть в спортивную игру «Гандбол» | | | | | | социальной справедливо- | |  | | | |
|  |  | | | | |  | | | | | | сти и свободе | |  | | | |
|  | Знать правила | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной | | | | | | Развитие этических | |  | | | |
|  | проведения | | | | | полнотой и точностью выражать | | | | | | чувств, доброжелательно- | |  | | | |
|  | тестирования | | | | | свои мысли в соответствии с зада- | | | | | | сти и эмоционально-нрав- | |  | | | |
|  | подъема туло- | | | | | чами и условиями коммуникации, | | | | | | ственной отзывчивости, | |  | | | |
|  | вища из по- | | | | | слушать и слышать друг друга. | | | | | | сочувствия другим людям, | |  | | | |
|  | ложения лежа | | | | | *Регулятивные:* адекватно понимать | | | | | | развитие самостоятельно- | |  | | | |
|  | на спине за 30 с, | | | | | оценку взрослого и сверстника, со- | | | | | | сти и личной ответствен- | |  | | | |
|  | правила спор- | | | | | хранять заданную цель. | | | | | | ности за свои поступки | |  | | | |
|  | тивной игры | | | | | *Познавательные:* проходить тестиро- | | | | | | на основе представлений | |  | | | |
|  | «Баскетбол» | | | | | вание подъема туловища из положе- | | | | | | о нравственных нормах, | |  | | | |
|  |  | | | | | ния лежа за 30 с, играть в спортив- | | | | | | социальной справедливо- | |  | | | |
|  |  | | | | | ную игру «Баскетбол» | | | | | | сти и свободе | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать технику | | | | | *Коммуникативные:* устанавливать Развитие мотивов учебной | | | | | | | |  | | | |
|  | выполнения | | | | | рабочие отношения, уметь работать | | | | | | деятельности и осознание | |  | | | |
|  | баскетбольных | | | | | в группе. | | | | | | личностного смысла уче- | |  | | | |
|  | упражнений | | | | | *Регулятивные:* контролировать свою | | | | | | ния, принятие и освоение | |  | | | |
|  | и бросков мяча | | | | | деятельность по результату, сохра- | | | | | | социальной роли обучаю- | |  | | | |
|  | в баскетбольное | | | | | нять заданную цель. | | | | | | щегося, развитие навыков | |  | | | |
|  | кольцо, прави- | | | | | *Познавательные:* выполнять баскет- | | | | | | сотрудничества со сверст- | |  | | | |
|  | ла спортивной | | | | | больные упражнения, бросать мяч | | | | | | никами и взрослыми | |  | | | |
|  | игры «Баскет- | | | | | в баскетбольное кольцо разными | | | | | | в разных социальных | |  | | | |
|  | бол» | | | | | способами, играть в спортивную | | | | | | ситуациях, формирование | |  | | | |
|  |  | | | | | игру «Баскетбол» | | | | | | установки на безопасный | |  | | | |
|  |  | | | | |  | | | | | | образ жизни | |  | | | |
|  |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | Знать правила | | | | | *Коммуникативные:* с достаточной | | | | | | Развитие этических | |  | | | |
|  | проведения | | | | | полнотой и точностью выражать | | | | | | чувств, доброжелательно- | |  | | | |
|  | тестирования | | | | | свои мысли в соответствии с зада- | | | | | | сти и эмоционально-нрав- | |  | | | |
|  | метания малого | | | | | чами и условиями коммуникации, | | | | | | ственной отзывчивости, | |  | | | |
|  | мяча на точ- | | | | | слушать и слышать друг друга. | | | | | | сочувствия другим людям, | |  | | | |
|  | ность, правила | | | | | *Регулятивные:* адекватно понимать | | | | | | развитие самостоятельно- | |  | | | |
|  | спортивной | | | | | оценку взрослого и сверстника, со- | | | | | | сти и личной ответствен- | |  | | | |
|  | игры «Баскет- | | | | | хранять заданную цель. | | | | | | ности за свои поступки | |  | | | |
|  | бол» | | | | | *Познавательные:* проходить тестиро- | | | | | | на основе представлений | |  | | | |
|  |  | | | | | вание метания малого мяча на точ- | | | | | | о нравственных нормах, | |  | | | |
|  |  | | | | | ность, играть в спортивную игру | | | | | | социальной справедливо- | |  | | | |
|  |  | | | | | «Баскетбол» | | | | | | сти и свободе | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать технику | | | | | *Коммуникативные:* эффективно | | | | | | Развитие этических | |  | | | |
|  | выполнения | | | | | сотрудничать и способствовать про- | | | | | | чувств, доброжелательно- | |  | | | |
|  | бросков мяча | | | | | дуктивной кооперации, устанавли- | | | | | | сти и эмоционально-нрав- | |  | | | |
|  | в баскетбольное | | | | | вать рабочие отношения. | | | | | | ственной отзывчивости, | |  | | | |
|  | кольцо, прави- | | | | | *Регулятивные:* адекватно оценивать | | | | | | сочувствия другим людям, | |  | | | |
|  | ла спортивной | | | | | свои действия и действия партнеров, | | | | | | развитие навыков сотруд- | |  | | | |
|  | игры «Баскет- | | | | | сохранять заданную цель. | | | | | | ничества со сверстниками | |  | | | |
|  | бол» | | | | | *Познавательные:* бросать мяч в бас- | | | | | | и взрослыми в разных | |  | | | |
|  |  | | | | | кетбольное кольцо различными спо- | | | | | | социальных ситуациях, | |  | | | |
|  |  | | | | | собами, играть в спортивную игру | | | | | | умений не создавать кон- | |  | | | |
|  |  | | | | | «Баскетбол» | | | | | | фликты и находить выхо- | |  | | | |
|  |  | | | | |  | | | | | | ды из спорных ситуаций | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | |  | 8 |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| 94 |  | |  | Беговые | | Комби- | | Здоровъесбере- | | Разучивание разминки в движениив движении, проведение | Разминка в движении, |
|  |  | |  | упражне- | | нирован- | | жения, коллек- | | беговые упражнения, |
|  |  | |  | ния | | ный | | тивного выпол- | | беговых упражнений | подвижная игра «Ко- |
|  |  | |  |  | |  | | нения задания, | | и подвижной игры «Ко- | мандные хвостики» |
|  |  | |  |  | |  | | проблемного | | мандные хвостики» |  |
|  |  | |  |  | |  | | обучения | |  |  |
| 95 |  | |  | Тестиро­вание бега на 30м с высокого старта | | Кон­трольный | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно-  стики | | Повторение разминки в движении, проведе­ние тестирования бега на 30 м с высокого стар­та, разучивание подвиж­ной игры «Ножной мяч» | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч» |
|  |  | |  |  | |  | |  |  |
| 96 |  | |  | Тести­рование челноч­ного бега Зх 10м | | Кон­трольный | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы- | | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челноч­ного бега 3 х 10 м и по­движной игры «Бросай | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х 10м, подвиж­ная игра «Бросай дале­ко, собирай быстрее» |
|  |  | |  |  | |  | | ков самодиагно- | | далеко, собирай быст- |  |
|  |  | |  |  | |  | | стики | | рее» |  |
| 97 |  | |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | Кон­трольный | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно- | | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне» | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне» |
|  |  | |  |  | |  | | стики | |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | |
| 98 |  |  | | Футболь­ные уп­ражнения | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, развития исследователь­ских навыков, развивающего обучения | | Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражне­ний и спортивной игры «Футбол» | | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «футбол» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций |  |
| Знать правила проведения те­стирования бега на 30 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Ножной мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию *с* помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Юме вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование челночного бега 3 х Юм, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
| Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность; правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, какие варианты фут­больных упраж­нений сущест­вуют, правила спор- | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Урок по­вторения и закреп­ления изучен- | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа | Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражне­ний и спортивной игры «Футбол» | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |  |
|  |  |  |  | ного ма­териала | и коррекции действий |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |  |
| 100 |  |  | Бег на 1000 м | Кон­трольный | Здоровьесбере-жения, развития исследователь­ских навыков, самодиагности­ки результатов | Разучивание разминки, направленной на подго­товку к бегу, проведение бега на 1000 м, повто­рение спортивной игры «футбол» | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |  |
| 101 |  |  | Спортив- | Комби- | Здоровьесбере- | Разучивание разминки | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | ные игры | нирован­ный | жения, развития навыков обоб­щения и систе­матизации зна­ний, педагогики | в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки | спортивные игры, эста­фета с передачей эста­фетной палочки |  |
|  |  |  |  |  | сотрудничества |  |  |  |
| 102 |  |  | Подвижные и спортив­ные игры | Урок по- | Здоровьесбере- | Проведение разминки | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | вторения и закреп­ления | жения, ра~чития навыков обсб-щения и систе- | в движении, спортив­ных и подвижных игр, выбранных учениками, | спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года |
|  |  |  |  | изучен­ного ма- | матизации зна­ний, педагогики | подведение итогов чет­верти и года |  |
|  |  |  |  | териала | сотрудничества |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| тивной игры «Футбол» | научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции.  *Познавательные:* выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |  |
| Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры «футбол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |  |
| Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |  |
| Знать техни­ку передачи эстафетной палочки, прави­ла выбранных спортивных игр | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* передавать эста­фетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |
| Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |

**Список рекомендуемой литературы**

1. Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

2. *Лях В.И.* Физическая культура. Рабочие про­граммы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.

3. *Лях В.И.* Физическая культура. 1—4 клас­сы: Учебник для общеобразовательных учрежде­ний. М.: Просвещение, 2011.

4. *Лях В.И.* Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989.

5. *Лях В.И., Мейсон Г.Б.* Физическое воспитание учащихся 1—11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Про­свещение, 1993.

6. *Мартовский А.Н.* Гимнастика в шко­ле. М.: Физкультура и спорт, 1976.

7. *Матвеев А.П., Матвеева С.А., Пузырь Ю.П.* Хрестоматия по физической культуре. Начальная школа. М.: Радио Софт, 2002.

8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической куль­туры. М.: Физкультура и спорт, 1991.

9. *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка в гимна­стике. М.: Физкультура и спорт, 1989.

10. *Палыга В.Д.* Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. М.: Просвещение, 1982.

11. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логи­новой. М.: Просвещение, 2010.

12. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

13. *Талага Е.* Энциклопедия физических упраж­нений / Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998.

14. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физ­культура и спорт, 1993.

15. *Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б.* Зигзаги ловкости. Тула: Приокское книжное изда­тельство, 1993.

16. Федеральный государственный образова­тельный стандарт начального общего образова­ния. М.: Просвещение, 2011.

17. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Россий­ской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.