

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МО Джидинский район

МАОУ "Петропавловская СОШ"

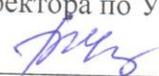
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

  
Мункуев Ш.В.  
Приказ №1 от «28» 08 2023 г

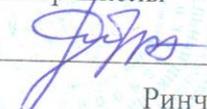
СОГЛАСОВАНО

зам директора по УМР

  
Чойбсонова В.Ц.-Д.  
Приказ №1 от «28» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Ринчино Б.А.  
Приказ №37/1 от «28» 08  
2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3076304)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Петропавловка 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

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

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### ***Лыжная подготовка***

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### ***Плавательная подготовка.***

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.





## 7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	16	16	16	16
Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8
Лыжная подготовка	6	8	8	8
Подвижные игры	24	24	24	24
Кроссовая подготовка и русская лапта	12	12	12	12
<b>Всего часов</b>	66	68	68	68

### Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	28	12			16
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24		6	6	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	8			8	
5	Лыжная подготовка	6				6
	Всего часов:	66	18	14	18	16

### Учебно-тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	28	12			16
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24		6	6	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	8			8	
5	Лыжная подготовка	8				8
	Всего часов:	68	18	14	20	16

**Примечание:** При плохих погодных условиях (низкая температура и т.д) лыжная подготовка может быть заменена подвижными играми (волейбол, баскетбол.)

**КТП 2 класс**

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты
			План	Факт		Метапредметные УУД
<b>I четверть</b>						
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>						
1	ТБ при л/а. Тест бег на 30 м с высокого старта (ГТО)	1			Секундомер Свисток Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки дай руку»
2	Беговые упражнения	1			Секундомер Скакалки Флажки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
3	Техника челночного бега	1			Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»
4	Тест челночный бег 3х10м (ГТО)	1			Секундомер Свисток Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»
5	ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность	1			Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»
6	Тестирование метания мешочка на	1			Свисток Рулетка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

	дальность. П/и «Салки»				Мячи В/Б	<i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»
7	ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
8	Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне»	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>						
9	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 50 м, <i>ходьба</i> - 100 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»
10	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> 60	1			Свисток Рулетка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»

	<i>м, ходьба 90м) Пионербол</i>					
11	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
12	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
13	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой»
14	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих»

### Подвижные игры 4 часа

15	ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер»	1			Скакалки Флажки Обручи Малые мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них</p>
16	Подвижная игра «Кот и мыши»	1			Свисток Рулетка Маркера Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>
17	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами	1			Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p><i>Познавательные:</i> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»</p>
18	Подвижная игра «Осада города»	1			Свисток Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, Обручи	<p><i>Коммуникативные:</i> использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p>

### II четверть

#### Гимнастика 8 часов

19	Тестирование наклона вперед из	1			Гимнастическая скамейка Маты Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>
----	--------------------------------	---	--	--	---	---

	положения сидя					<i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»
20	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1			Гимнастические Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»
21	Тестир. подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»
22	Тестирование виса на время	1			Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»
23	Кувырок вперед	1			Гимнастическая скамейка Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка».
24	Кувырок вперед с трех шагов	1			Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»
25	Кувырок вперед с разбега	1			Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

						<p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега</p>
26	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1			Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед</p>
<b>Самбо 6 часов</b>						
27	Зарождение и развитие борьбы Самбо. ТБ на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1			Ковер, маты	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p>
28	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1			Ковер маты	<p>Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания .</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p>
29	Группировка	1			Ковер маты	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>

	при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа					Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
30	Конечное положение самостраховки и на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук ),	1			Коверматы	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
31	Конечное положение самостраховки и на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1			Коверматы	Умение активно включаться в коллективную деятельность ; Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.
32	Перекаты на бок, влево и вправо через	1			Коверматы	Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . Технически правильно выполнять двигательные действия.

	лопатки из упора стоя на коленях.					Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.
<b>Подвижные игры 10 часов</b>						
33	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1			Разметка Свисток Мячи малые	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p>
34	Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота»	1			Спортзал Разметка Свисток Мячи малые Обручи	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p>
35	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1			Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p>
36	Броски и ловля мяча в парах	1			Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>

						<i>Познавательные:</i> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
37	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1			Разметка Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»
38	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
39	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	1			Свисток Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны»
40	Упражнения и подвижные игры с мячом	1			Спортзал Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
41	Эстафеты с мячом	1			Разметка Маркера Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»

42	Броски мяча через волейбольную сетку	1			Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»</p>
<b>Лыжная подготовка 6 часов</b>						
43	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте.				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).
44	Передвижение скользящим шагом (без палок).				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	<p>Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок).</p> <p>Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.</p>
45	Передвижение скользящим шагом 30 м.				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	<p>Уметь: передвигаться скользящим шагом;</p> <p>Передвигаться ступающим шагом.</p>
46	Подъем ступающим шагом. Спуски в				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.

	низкой стойке.					
47	Подъем ступающим шагом. Спуски .				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
48	Подъем ступающим шагом. Спуски.				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
<b>Подвижные игры 4 часа</b>						
49	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
50	Ведение мяча и броски в баскет-большое кольцо	1			Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
51	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»

52	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
----	------------------------------------	---	--	--	-----------------------------------	--

#### IV четверть

#### Кроссовая подготовка 8 часов

53	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 50 м, <i>ходьба</i> - 100 м).	1			Спортплощадка Маркера	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»
54	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 60 м, <i>ходьба</i> - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»
55	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 60 м, <i>ходьба</i> - 90 м).	1			Свисток Секундомер  Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
56	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру

	(бег - 50м, ходьба - 100 м).				Скакалки	«Рыбаки и рыбки»
57	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру Пятнашки»
58	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
59	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру Пятнашки»
60	Равномерный бег (7-8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров»
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>						

61	Тестирование прыжка в длину с места	1			Скакалки Рулетка	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»</p>
62	Техника метания на точность	1			Скакалки Рулетка Малые мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»</p>
63	Тестирование метания малого мяча на точность	1			Спортплощадка Маркера Малые мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>
64	Беговые упражнения	1			Секундомер Скакалки Флажки	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»</p>
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			Спортплощадка Секундомер	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>
66	Тестирование челночного	1			Секундомер	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p>

	бега 3 x 10 м					<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
67	Тестирование метания мяча на дальность	1			Спортплощадка Маркера Кегли Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»
68	Бег на 1000 м	1			Маркера Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»
<b>ИТОГО</b>		<b>68 ч.</b>				

**КТП 3 класс**

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты
			План	Факт		Метапредметные УУД
<b>І четверть</b>						
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>						
1	ТБ при л/а. Тест бег на 30 м с высокого старта (ГТО)	1			Секундомер Свисток Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки дай руку»
2	Беговые упражнения	1			Секундомер Скакалки Флажки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
3	Техника челночного бега	1			Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»
4	Тест челночный бег 3x10м (ГТО)	1			Секундомер Свисток Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»
5	ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность	1			Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»
6	Тестирование метания мешочка на	1			Свисток Рулетка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

	дальность. П/и «Салки»				Мячи В/Б	<i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»
7	ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
8	Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне»	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>						
9	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 50 м, <i>ходьба</i> - 100 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»
10	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> 60	1			Свисток Рулетка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»

	<i>м, ходьба 90м) Пионербол</i>					
11	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
12	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
13	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой»
14	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих»

### Подвижные игры 4 часа

15	ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер»	1			Скакалки Флажки Обручи Малые мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них</p>
16	Подвижная игра «Кот и мыши»	1			Свисток Рулетка Маркера Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>
17	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами	1			Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p><i>Познавательные:</i> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»</p>
18	Подвижная игра «Осада города»	1			Свисток Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, Обручи	<p><i>Коммуникативные:</i> использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p>

### II четверть

#### Гимнастика 8 часов

19	Тестирование наклона вперед из	1			Гимнастическая скамейка Маты Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>
----	--------------------------------	---	--	--	---	---

	положения сидя					<i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»
20	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1			Гимнастические Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»
21	Тестир. подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»
22	Тестировани е виса на время	1			Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»
23	Кувырок вперед	1			Гимнастическая скамейка Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка».
24	Кувырок вперед с трех шагов	1			Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»
25	Кувырок вперед с разбега	1			Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

						<p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега</p>
26	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1			Маты	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед</p>
<b>Самбо 6 часов</b>						
27	Зарождение и развитие борьбы Самбо. ТБ на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1			Ковер, маты	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p>
28	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1			Ковер маты	<p>Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания .</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p>
29	Группировка	1			Ковер маты	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>

	при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа					Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
30	Конечное положение самостраховки и на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук ),	1			Коверматы	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
31	Конечное положение самостраховки и на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1			Коверматы	Умение активно включаться в коллективную деятельность ; Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.
32	Перекаты на бок, влево и вправо через	1			Коверматы	Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . Технически правильно выполнять двигательные действия.

	лопатки из упора стоя на коленях.					Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.
<b>Подвижные игры 10 часов</b>						
33	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1			Разметка Свисток Мячи малые	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»
34	Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота»	1			Спортзал Разметка Свисток Мячи малые Обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»
35	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1			Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
36	Броски и ловля мяча в парах	1			Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

						<i>Познавательные:</i> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
37	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1			Разметка Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»
38	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
39	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	1			Свисток Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны»
40	Упражнения и подвижные игры с мячом	1			Спортзал Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
41	Эстафеты с мячом	1			Разметка Маркера Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»

42	Броски мяча через волейбольную сетку	1			Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»</p>
<b>Лыжная подготовка 6 часов</b>						
43	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте.				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).
44	Передвижение скользящим шагом (без палок).				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	<p>Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок).</p> <p>Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.</p>
45	Передвижение скользящим шагом 30 м.				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	<p>Уметь: передвигаться скользящим шагом;</p> <p>Передвигаться ступающим шагом.</p>
46	Подъем ступающим шагом. Спуски в				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.

	низкой стойке.					
47	Подъем ступающим шагом. Спуски .				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
48	Подъем ступающим шагом. Спуски.				Лыжи, лыжные палки, свисток, фишки.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
<b>Подвижные игры 4 часа</b>						
49	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
50	Ведение мяча и броски в баскет-большое кольцо	1			Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
51	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»

52	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
----	------------------------------------	---	--	--	-----------------------------------	--

#### IV четверть

#### Кроссовая подготовка 8 часов

53	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 50 м, <i>ходьба</i> - 100 м).	1			Спортплощадка Маркера	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»
54	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 60 м, <i>ходьба</i> - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»
55	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег</i> - 60 м, <i>ходьба</i> - 90 м).	1			Свисток Секундомер  Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
56	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру

	(бег - 50м, ходьба - 100 м).				Скакалки	«Рыбаки и рыбки»
57	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру Пятнашки»
58	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
59	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру Пятнашки»
60	Равномерный бег (7-8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1			Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров»
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>						

61	Тестирование прыжка в длину с места	1			Скакалки Рулетка	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»</p>
62	Техника метания на точность	1			Скакалки Рулетка Малые мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»</p>
63	Тестирование метания малого мяча на точность	1			Спортплощадка Маркера Малые мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>
64	Беговые упражнения	1			Секундомер Скакалки Флажки	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»</p>
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			Спортплощадка Секундомер	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>
66	Тестирование челночного	1			Секундомер	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p>

	бега 3 x 10 м					<i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
67	Тестирование метания мяча на дальность	1			Спортплощадка Маркера Кегли Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»
68	Бег на 1000 м	1			Маркера Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»
<b>ИТОГО</b>		<b>68 ч.</b>				

**КТП 4 класс**

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Универсальные учебные действия
			план	факт		
<b>1 четверть</b>						
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>						
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.(ГТО)	1			секундомер	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»
2	Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО)	1			Секундомер, рулетка, кубики.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчик»
3	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта (ГТО)	1			Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
4	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)(ГТО)	1			Навесные перекладины, маты гимнаст.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование в подтягивании
5	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1			Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»
6	Техника прыжка в длину с разбега	1			Прыжковая яма.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

						<i>Познавательные:</i> 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
7	Прыжок в длину с разбега на результат	1			Рулетка, прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
8	Тестирование Бег на 1000 м	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>						
9	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
10	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
11	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
12	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

						<i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
13	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
14	Кросс(1км) по пересеченной местности	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»

#### Подвижные и спортивные игры 4 часов

15	Футбольные упражнения	1			Футбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
16	Техника паса в футболе	1			Футбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»
17	Футбольные упражнения	1			Футбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
18	Контрольный урок по футболу				Футбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в спортивную игру «Футбол»

#### 2 четверть

#### Гимнастика с элементами акробатики 8 часов

19	Круговая тренировка	1		Маты , резинки, скакалки	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>
20	Кувырок вперед	1		Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».</p>
21	Кувырок назад	1		Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»</p>
22	Стойка на лопатках	1		Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>
23	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .</p>
24	«Мост» из положения, лежа на спине	1		Маты гимнастические	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять «мост « из положения лежа.</p>

25	Комбинация из освоенных элементов	1			Маты гимнастические	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений
26	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			Маты гимнастические	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений
<b>Самбо 6 часов</b>						
27	ТБ на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, из разученых и.п.	1			Ковер, маты	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.
28	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1			Ковер маты	Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.
29	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1			Ковер маты	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
30	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1			Ковер маты	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.

31	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1			Коверматы	Умение активно включаться в коллективную деятельность ; Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.
32	Упражнения для выведения из равновесия.	1			Коверматы	Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.
<b>3 четверть</b>						
<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов</b>						
33	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			Баскетбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»
34	Броски мяча в парах на точность	1			Баскетбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»
35	Броски и ловля мяча в парах	1			Баскетбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»

36	Броски и ловля мяча в парах у стены	1			Баскетбольные мячи, фишки	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»</p>
37	Контрольный урок Броски и ловля мяча в парах в движении	1			Баскетбольные мячи, фишки	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>
38	Ведение мяча по прямой шагом, бегом с изменением направления	1			Баскетбольные мячи, фишки	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»</p>
39	Контрольный урок Ведение мяча.	1			Баскетбольные мячи, фишки	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления и скорости, правила проведения эстафет с ведением мяча</p>
40	Броски мяча в баскетбольное кольцо	1			Баскетбольные мячи, фишки	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>
41	Спортивная игра «Мини-баскетбол»				Баскетбольные мячи	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»</p>

42	Броски мяча через волейбольную сетку	1			Баскетбольные мячи, фишки	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>
<b>Лыжная подготовка бчасов</b>						
43	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом				Лыжи, лыжные палки	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).
44	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом Передвижение скользящим шагом 30				Лыжи, лыжные палки	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.
45	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.				Лыжи, лыжные палки	Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.
46	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.				Лыжи, лыжные палки	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.

47	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.				Лыжи, лыжные палки	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
48	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.				Лыжи, лыжные палки	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
<b>Подвижные и спортивные игры 4 часа</b>						
49	Спортивная игра «Мини-баскетбол»				Баскетбольные мячи	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»
50	Броски мяча через волейбольную сетку	1			Баскетбольные мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
51	Подвижная игра «Пионербол»	1			Волейбольные мячи	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»
52	Контрольный урок Передача и прием мяча двумя рука				Волейбольные мячи	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> 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»

#### 4 четверть

#### Кроссовая подготовка 6 часов

53	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
54	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
55	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
56	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
57	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
58	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»

59	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1			Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
60	Кросс(1км) по пересеченной местности	1			Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>						
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1			Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»
62	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1			Секундом ер, фишки, кубики	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчик»
63	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1			Секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее
64	Тестирование прыжка в длину с места	1			рулетка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»

65	Прыжок в длину с разбега на результат	1			рулетка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»
66	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			рулетка	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»
67	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1			Малые мячи, фишки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»
68	Тестирование Бег на 1000 м	1			секундом ер	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Итого 68 часов</b>						

