Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 208
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол от 24.06.2021 № 11

УТВЕРЖДАЮ
Директор
О.В.Борисова
Приказ от 24.06.2021 № 79/1-од

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре

для обучающихся 1-х классов
на 2021-2022 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы начального общего образования, принятой педагогическим советом от 25.05.2021 № 8 и утвержденной приказом директора от 26.05.2021, № 64-од)

Составил учитель: Прищепова Вера Аркадиевна
Квалификационная категория высшая

Санкт-Петербург
2021 год

Директор ГБОУ СОШ №208 Борисова О.В.
Подписано цифровой подписью: Директор ГБОУ СОШ №208 Борисова О.В.
Дата: 2021.09.30 16:11:41 +03'00'

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2021 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 06.10.2009 N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письма Минобрнауки России от 3 марта 2016 года № 08-334 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минобнауки РФ от 9 июня 2016 года №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ»
- Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 9 апреля 2021 года №997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12 апреля 2021 года №1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13 апреля 2021 года №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;
- Устава ГБОУ СОШ № 208;
- Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС НОО), разработанной и принятой Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 208 от 25.05.2021 года, протокол № 8, утвержденной приказом от 26.05.2021 № 64-од;
- Календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 208 на 2020-2021 учебный год, принятого Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 208 от 25.05.2021 года, протокол № 8, утвержденной приказом от 26.05.2021 № 64-од;
- Положения о рабочей программе ГБОУ СОШ № 208, принятого на Общем собрании работников, от 29.08.2017 протокол № 1, утвержденного приказом директора от 29.08.2017 № 121-од;
- Положения о проведении промежуточной аттестации обучающихся и формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости ГБОУ СОШ № 208, принятого на Общем собрании работников, от 29.08.2017 протокол № 1, утвержденного приказом директора от 29.08.2017 № 121-од.

1.1. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2021-2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю)

1.2. Цели и задачи

Цель учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физ. культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

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

1.3. Учебно-методический комплект

1.3.1. Учебно-методический комплекс

1.Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс - М.: Просвещение, 2014.

2. Лях В.И. Рабочие программы 1-4 класс- М.: Просвещение, 2013.

1.3.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы

Литература:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать ууд в начальной школе. От действия к мысли - М.: Просвещение, 2011г.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - М.: Просвещение, 2012г.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор - М.: Просвещение, 2011г.
4. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика - М.: Просвещение, 2011г.
5. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа,2010г.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России - 22-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2010г.

1.3.3. Электронные ресурсы (в т.ч. для уроков с использованием ДОТ и ЭО)

- Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/);
- Портал дистанционного обучения (http://do2.rcokoit.ru);
- Образовательный портал (“Учи.ру”);
- Образовательный портал “Якласс (https://www.yaklass.ru/);
- Яндекс учебник (https://education.yandex.ru/home/);

1.4. Планируемые результаты обучения

Данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания к чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и со взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

- Овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (в т.ч. для уроков с использованием ДОТ и ЭО)

Согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используются следующие виды контроля:

- **Стартовый (входной) контроль** осуществляется в начале учебного года и направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по предмету.
- **Текущий контроль** осуществляется в повседневной учебной работе, как правило, во время каждого урока. Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.
- **Промежуточный контроль** проводится обычно на основе материала нескольких уроков.
- **Тематический контроль** состоит в проверке знаний, умений и навыков учащихся, охватывающей материал одного раздела программы или одной темы.
- **Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года в виде письменной проверочной работы.

Формами текущего контроля успеваемости являются:

- индивидуальный контроль
- групповой контроль
- фронтальный контроль
- самооценка и взаимооценка.

Методами текущего контроля успеваемости являются:

- письменный контроль – письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, проверочные, лабораторные, практические, контрольные, творческие работы; письменные отчёты о наблюдениях; письменные ответы на вопросы теста; сочинения, изложения, диктанты, рефераты и другое;
- устный контроль – устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме ответа на билеты, беседы, собеседования и другое;
- комбинированный контроль - сочетание письменных и устных форм контроля.
- Электронный контроль.

Форматы контроля при обучении с применением ДОТ и ЭО:

- синхронное взаимодействие между учителем и учеником в режиме реального времени во время проведения онлайн урока (устный опрос);
- онлайн обсуждение изучаемых вопросов (форум, чат, электронная переписка)
- тестирование (автоматическая проверка, проверка учителем);
- выполнение учеником заданий, требующих развернутого ответа (проверка учителем, рецензия учителя на ответ, критериальная оценка), задание выполняется либо синхронно, либо асинхронно;
- взаимоценка.

Основная форма проверки при текущем и итоговом контроле: компьютерное тестирование с автоматизированной проверкой и последующим формированием ведомостей оценивания, либо тестирование в режиме онлайн, когда оценка выставляется автоматически (если в тесте только выбираются ответы или ответ может быть однозначно сопоставлен с эталоном) или учителем (если в тесте есть открытые вопросы).

2. Содержание учебного предмета, курса

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре

Тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе
99 часов, 3 часа в неделю.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	**Базовая часть**	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	теоретические знания в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	теоретические знания в процессе урока
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	21
2	**Вариативная часть**	21
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	21
	Итого	99

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в

режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижны игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности

3. Поурочно-тематическое планирование

Условные обозначения

Контроль

Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
СК – стартовый	**И**– индивидуальный	**П** – письменный
ТкК– текущий	**Г**– групповой	**У** – устный
ПрК – промежуточный	**Ф** – фронтальный	**К**– комбинированный
ТмК– тематический	**СО**– самооценка	**Э**– электронный
ПА – промежуточная аттестация	**ВО**–взаимооценка	

Типы уроков

УНЗ–Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

УР - Урок рефлексии

УСЗ–Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

УРК–Урок развивающего контроля

№ урока № урока в теме	Дата	Тема урока	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				предметные	**Метапредметные (УУД)**		
Легкая атлетика (21 час)							
1/1		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения. Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	СК, И, К	
2/2		Техника челночного бега	УНЗ	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель**.** ***Познавательные***: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	ТК, Ф, К	
3/3		Тестирование челночного бега 3 х 10 м	УРК	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	ТмК, И, К	
4/4		Бег60 м с высокого старта	УНЗ	Знать правила бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять бег на 60 м с высокого старта,	ТК, Ф, К	

					играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		
5/5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	ТмК, И, К	
6/6		Прыжки в длину с разбега	УНЗ	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	ТК, Ф, К	
7/7		Прыжки в длину с разбега	УСЗ	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	ТК, Ф, К	
8/8		Прыжки в длину с разбега	УРК	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Команд-ные собачки»	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	ТмК, И, К	
9/9		Метание мяча на дальность	УНЗ	Знать технику метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** метать малый мяч на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	ТК, Ф, К	
10/10		Метание мяча на дальность	УСЗ	Знать технику метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** метать малый мяч на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	ТК, Ф, К	
11/11		Метание мяча на дальность	УРК	Знать, как выполнять контрольное метание малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Команд-	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	ТмК, И, К	

				ные собачки»	***Познавательные:*** выполнять контрольное метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Командные собачки»		
Кроссовая подготовка (21 час)							
12/1		Бег по пересеченной местности	УНЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Салки на марше»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Салки на марше»	ТК, Ф, К	
13/2		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Заяц без логова»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель**.** ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Заяц без логова»	ТК, Ф, К	
14/3		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Заяц без логова»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Заяц без логова»	ТК, Ф, К	
15/4		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «День и ночь»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «День и ночь»	ПрК, Ф.К	
16/5		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «День и ночь»	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «День и ночь»	ПрК, Ф.К	
17/6		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Караси и щука»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Караси и щука»	ТК, Ф, К	

18/7		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Караси и щука»	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Караси и щука»	ТК, Ф, К	
19/8		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «На буксире»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «На буксире»	ПрК, Ф.К	
20/9		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «На буксире»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «На буксире»	ТК, Ф, К	
21/10		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Охотники и зайцы»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	ПрК, Ф.К	
22/11		Бег по пересеченной местности	УРК	Знать, как выполнять технику бега на 1000 м, правила подвижной игры «Паровозики»	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольный бег на 1000 м, играть в подвижную игру «Паровозики»	ТмК, И, К	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)							
23/1		Кувырок вперед	УНЗ	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, ТБ на уроках акробатических упражнений, правила подвижной игры «Удочка»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	ТК, Ф, К	
24/2		Кувырок вперед	УРК	Знать технику выполнения	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью	ТмК, И, К	

				кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»		
25/3		Кувырок назад	УНЗ	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	ТК, Ф, К	
26/4		Кувырок назад	УРК	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	ТмК, И, К	
27/5		Мост. Стойка на лопатках	УНЗ	Знать технику выполнения моста с помощью и без, стойки на лопатках, правила подвижной игры «Быстро по местам»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять мост с помощью или без, стоку на лопатках, играть в подвижную игру «Быстро по местам»	ТК, Ф, К	
28/6		Мост. Стойка на лопатках	УРК	Знать технику выполнения моста с помощью и без, стойки на лопатках, правила подвижной игры «Быстро по местам»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять мост с помощью или без, стоку на лопатках, играть в подвижную игру «Быстро по местам»	ТмК, И, К	
29/7		Опорный прыжок	УНЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Прокати быстрее мяч»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные***: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Прокати быстрее мяч»	ТК, Ф, К	
30/8		Опорный прыжок	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Прокати быстрее мяч»	***Коммуникативные***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, играть в	ПрК, Ф.К	

					подвижную игру «Прокати быстрее мяч»		
31/9		Опорный прыжок	УРК	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Прокати быстрее мяч»	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее	ТмК, И, К	
32/10		Лазание по канату в три приема	УНЗ	Знать технику лазанья по канату в три приема, правила подвижной игры «Веревочка под ногами»	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные***: залезать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Веревочка под ногами».	ТК, Ф, К	
33/11		Лазание по канату в три приема	УСЗ	Знать технику лазанья по канату в три приема, правила подвижной игры «Веревочка под ногами»	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные***: залезать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Веревочка под ногами»	ПрК, Ф.К	
34/12		Лазание по канату в три приема	УРК	Знать технику лазанья по канату в три приема, правила подвижной игры «Веревочка под ногами»	***Коммуникативные***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные***: залезать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Веревочка под ногами»	ТмК, И, К	
35/13		Висы и упоры	УНЗ	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Посадка картофеля»	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов и упоров, играть в подвижную игру «Посадка картофеля»	ТК, Ф, К	
36/14		Висы и упоры	УСЗ	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Посадка картофеля»	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов и упоров, играть в подвижную игру «Посадка картофеля»	ТК, Ф, К	

37/15		Висы и упоры	УР	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Не ошибись»	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов и упоров, играть в подвижную игру «Не ошибись»	ПрК, Ф.К	
38/16		Висы и упоры	УР	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Не ошибись»	***Коммуникативные***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов и упоров, играть в подвижную игру «Не ошибись»	ТК, Ф, К	
39/17		Висы и упоры	УРК	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Три в движении»	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов и упоров, играть в подвижную игру «Три в движении»	ТмК, И, К	
40/18		Висы и упоры	УРК	Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Три в движении»	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты висов и упоров, играть в подвижную игру «Три в движении»	ТмК, И, К	
Подвижные игры (18 часов)							
41/1		Подвижные игры	УНЗ	Знать правила подвижных игр «Космонавты», «Разведчики и часовые» и уметь в них играть	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»	ТК, Ф, К	
42/2		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижных игр «Космонавты», «Разведчики и часовые» и уметь в них играть	***Коммуникативные***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»	ТК, Ф, К	

43/3		Подвижные игры	УНЗ	Знать правила подвижных игр «Космонавты», «Белые медведи» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафеты с обручами.	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи», выполнять эстафеты с обручами.	ПрК, Ф.К	
44/4		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижных игр «Космонавты», «Белые медведи» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафеты с обручами.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи», выполнять эстафеты с обручами.	ТК, Ф, К	
45/5		Подвижные игры	УРК	Знать правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Волк во рву» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	ТмК, И, К	
46/6		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Волк во рву» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	ТК, Ф, К	
47/7		Подвижные игры	УНЗ	Знать правила подвижных игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка» выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	ПрК, Ф.К	
48/8		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижных игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка» и	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	ТК, Ф, К	

				уметь в них играть. Уметь выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка» выполнять эстафету «Веревочка под ногами».		
49/9		Подвижные игры	УР	Знать правила подвижных игр «Удочка», «Зайцы в огороде» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде» выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	ТК, Ф, К	
50/10		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижных игр «Удочка», «Зайцы в огороде» и уметь в них играть. Уметь выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде» выполнять эстафету «Веревочка под ногами».	ПрК, Ф.К	
51/11		Подвижные игры	УР	Знать правила подвижных игр «Удочка», «Мышеловка», «Невод» и уметь в них играть.	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	ПрК, Ф.К	
52/12		Подвижные игры	УР	Знать правила подвижных игр «Удочка», «Мышеловка», «Невод» и уметь в них играть.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	ПрК, Ф.К	
53/13		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижных игр «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» и уметь в них играть.	***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	ТК, Ф, К	
54/14		Подвижные игры	УРК	Знать правила подвижных игр «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» и уметь в них	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому	ТмК, И, К	

				играть.	себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».		
55/15		Подвижные игры	УР	Знать правила подвижных игр «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» и уметь в них играть.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	ТК, Ф, К	
56/16		Подвижные игры	УР	Знать правила подвижных игр «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» и уметь в них играть.	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	ПрК, Ф.К	
57/17		Подвижные игры	УСЗ	Знать правила подвижной игры «Парашютисты» и уметь в нее играть. Уметь выполнять эстафеты с предметами.	***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** уметь играть в подвижную игру «Парашютисты», выполнять эстафеты с предметами.	ТК, Ф, К	
58/18		Подвижные игры	УРК	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения. Уметь выполнять эстафеты с предметами.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь выбирать подвижные игры и играть в них, выполнять эстафеты с предметами.	ТмК, И, К	
Подвижные игры на основе баскетбола (21 часа)							
59/1		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча на месте, ведение мяча на месте с высоким отскоком, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в парах, выполнять ведение мяча на месте с высоким отскоком, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	ТК, Ф, К	
60/2		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча на месте, ведение мяча на месте с	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу	ТК, Ф, К	

				высоким отскоком, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в парах, выполнять ведение мяча на месте с высоким отскоком, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу».		
61/3		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча на месте, ведение мяча на месте со средним отскоком, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в парах, выполнять ведение мяча на месте со средним отскоком, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	ПрК, Ф.К	
62/4		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в движении, ведение мяча на месте со средним отскоком, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Подвижная цель».	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в движении, выполнять ведение мяча на месте со средним отскоком, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Подвижная цель».	ТК, Ф, К	
63/5		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в движении, ведение мяча на месте с низким отскоком, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Подвижная цель».	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в движении, выполнять ведение мяча на месте с низким отскоком, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Подвижная цель».	ПрК, Ф.К	
64/6		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УРК	Знать варианты бросков и ловли мяча в движении, ведение мяча на месте с низким отскоком, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Подвижная цель».	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в движении, выполнять ведение мяча на месте с низким отскоком, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Подвижная цель».	ТмК, И, К	
65/7		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча одной рукой от плеча на месте, ведение	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению	ТК, Ф, К	

				мяча правой и левой рукой на месте, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Овладей мячом».	препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч одной рукой от плеча на месте, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Овладей мячом».		
66/8		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УР	Знать варианты бросков и ловли мяча одной рукой от плеча на месте, ведение мяча правой и левой рукой на месте, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Овладей мячом».	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч одной рукой от плеча на месте, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Овладей мячом».	ПрК, Ф.К	
67/9		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча одной рукой от плеча на месте, ведение мяча правой и левой рукой на месте, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Подвижная цель».	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч одной рукой от плеча на месте, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Подвижная цель».	ТК, Ф, К	
68/10		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УРК	Знать варианты бросков и ловли мяча одной рукой от плеча на месте, ведение мяча правой и левой рукой на месте, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Подвижная цель».	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч одной рукой от плеча на месте, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Подвижная цель».	ТмК, И, К	
69/11		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в кругу, ведение мяча правой и левой рукой в движении, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Мяч ловцу».	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяча в кругу, выполнять ведение мяча в движении правой и левой рукой, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Мяч ловцу».	ТК, Ф, К	
70/12		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в кругу, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия	ТК, Ф, К	

				мини-баскетбол, правила подвижной игры «Попади в цель».	и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в кругу, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Попади в цель».		
71/13		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в кругу, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Попади в цель».	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в кругу, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Попади в цель».	ТК, Ф, К	
72/14		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УРК	Знать варианты бросков и ловли мяча в кругу, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, правила подвижной игры «Снайперы».	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в кругу, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Снайперы».	ТмК, И, К	
73/15		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, правила выполнения эстафет с мячами.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, правильно выполнять эстафеты с мячами.	ПрК, Ф.К	
74/16		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УР	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, правила выполнения эстафет с мячами.	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, правильно выполнять эстафеты с мячами.	ТК, Ф, К	
75/17		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, правила выполнения эстафет с мячами, правила	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате,	ТК, Ф, К	

				подвижной игры «Перестрелка».	выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Перестрелка».		
76/18		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УРК	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, правила выполнения эстафет с мячами, правила подвижной игры «Перестрелка».	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, играть в подвижную игру «Перестрелка».	ТмК, И, К	
77/19		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УР	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, выполнять тактические действия в защите и нападении.	ТК, Ф, К	
78/20		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, выполнять тактические действия в защите и нападении.	ТК, Ф, К	
79/21		Ловля и передача мяча. Броски мяча.	УРК	Знать варианты бросков и ловли мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, правила игры в мини-баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** уметь бросать и ловить мяч в квадрате, выполнять броски мяча в кольцо двумя руками от груди, знать правила игры в мини-баскетбол, выполнять тактические действия в защите и нападении.	ТмК, И, К	
Кроссовая подготовка							
80/12		Бег по пересеченной местности	УНЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные	ТК, Ф, К	

				«Салки на марше»	цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Салки на марше»		
81/13		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Салки на марше»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель**.** ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Салки на марше»	ПрК, Ф.К	
82/14		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Конники-спортсмены».	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Конники-спортсмены».	ТК, Ф, К	
83/15		Бег по пересеченной местности	УРК	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «Конники-спортсмены».	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «Конники-спортсмены».	ТмК, И, К	
84/16		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «День и ночь»	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «День и ночь».	ТК, Ф, К	
85/17		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «День и ночь»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «День и ночь».	ПрК, Ф.К	
86/18		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «На буксире»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «На буксире»	ТК, Ф, К	

87/19		Бег по пересеченной местности	УР	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, правила подвижной игры «На буксире»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, играть в подвижную игру «На буксире»	ТК, Ф, К	
88/20		Бег по пересеченной местности	УСЗ	Знать, как выполнять технику бега по пересеченной местности, технику преодоления препятствий, правила подвижной игры «Перебежка с выручкой».	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию ***Познавательные:*** технично выполнять бег по пересеченной местности, технично преодолевать препятствия, играть в подвижную игру «Перебежка с выручкой».	ТК, Ф, К	
89/21		Бег по пересеченной местности	УРК	Знать, как выполнять технику бега на 1000 м, правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольный бег на 1000 м, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди».	ТмК, И, К	
Легкая атлетика							
90/12		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	УРК	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила выполнения встречной эстафеты, ТБ на уроках л/а правила подвижных игр «Кот и мыши».	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения**.** ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, выполнять встречную эстафету, играть в подвижные игры «Кот и мыши».	ТмК, И, К	
91/13		Бег 60 м с высокого старта	УНЗ	Знать правила бега на 60 м с высокого старта, правила выполнения встречной эстафеты, правила подвижной игры «Бездомный заяц».	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять бег на 60 м с высокого старта, встречную эстафету, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».	ТК, Ф, К	
92/14		Бег 60 м с высокого старта	УСЗ	Знать правила бега на 60 м с высокого старта, правила выполнения встречной эстафеты, правила подвижной игры	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять бег на 60 м с высокого старта,	ТК, Ф, К	

				«Бездомный заяц».	встречную эстафету, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».		
93/15		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила выполнения круговой эстафеты, правила подвижной игры «Невод»	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, выполнять круговую эстафету, играть в подвижную игру «Невод»	ТмК, И, К	
94/16		Прыжки в длину с разбега	УНЗ	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Волк во рву»	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Волк во рву»	ТК, Ф, К	
95/17		Прыжки в длину с разбега	УСЗ	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Волк во рву»	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Волк во рву»	ПрК, Ф.К	
96/18		Прыжки в длину с разбега	УРК	Знать правила тестирования прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Прыжок за прыжком».	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Прыжок за прыжком».	ТмК, И, К	
97/19		Метание мяча на дальность	УНЗ	Знать технику метания малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, правила подвижной игры «Зайцы в огороде»	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** метать малый мяч на дальность, на точность и на заданное расстояние, играть в подвижную игру «Зайцы в огороде»	ТК, Ф, К	
98/20		Метание мяча на дальность	УРК	Знать технику метания малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, правила подвижной игры «Прыжок за прыжком».	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель ***Познавательные:*** метать малый мяч на дальность, на точность и на заданное расстояние, играть в подвижную игру «Прыжок за прыжком».	ТмК, И, К	
99/21		Метание мяча на дальность	УРК	Знать технику метания малого мяча на дальность,	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	ТмК, И, К	

				на точность и на заданное расстояние, технику броска набивного мяча, правила подвижной игры «Гуси-лебеди».	***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольное метание малого мяча на дальность, выполнять бросок набивного мяча, играть в подвижную игру«Гуси-лебеди».		